

# **ACADEMIA MILITAR**

**DIRECÇÃO DE ENSINO**

**CURSO DE GNR INFANTARIA**

**TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO APLICADA**

## **AS IMPLICAÇÕES DA ACTIVIDADE FÍSICA NO DESEMPENHO PROFISSIONAL**

**AUTOR: Aspirante GNR/INF JOÃO PEDRO ANTUNES RODRIGUES**

**ORIENTADOR: Capitão RICARDO ALEXANDRE VAZ ALVES**

**LISBOA, JULHO DE 2008**



**ACADEMIA MILITAR**

**DIRECÇÃO DE ENSINO**

**CURSO DE GNR INFANTARIA**

**TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO APLICADA**

**AS IMPLICAÇÕES DA ACTIVIDADE FÍSICA NO DESEMPENHO  
PROFISSIONAL**

**AUTOR: Aspirante GNR/INF JOÃO PEDRO ANTUNES RODRIGUES**

**ORIENTADOR: Capitão RICARDO ALEXANDRE VAZ ALVES**

**LISBOA, JULHO DE 2008**

## **DEDICATÓRIA**

**Aos meus pais e irmã  
pela sua compreensão e apoio  
demonstrado ao longo do curso.**

**Muito obrigado!**

## AGRADECIMENTOS

Nenhum trabalho surge de um momento para o outro. O presente trabalho de investigação é o reflexo disso mesmo pois, só graças ao empenho, dedicação e conhecimento de muitas pessoas, foi possível a sua concretização.

Assim sendo, queríamos agradecer a todas as pessoas que, directamente ou indirectamente contribuíram, sem as quais teria sido mais difícil a sua elaboração.

Queríamos agradecer em especial:

Ao Sr. Capitão Ricardo Alexandre Vaz Alves pelo seu tempo dispendido ao longo do trabalho, assim como pelos seus conhecimentos que em muito auxiliaram para uma melhor orientação do que se pretendia atingir com o estudo.

Ao Sr. Tenente José Borges pela ajuda prestada no tratamento de dados e pelos esclarecimentos relativos ao programa SPSS.

Aos Oficiais das diversas Unidades e Destacamentos, para os quais enviámos os Inquéritos por Questionário, pelo seu tempo dispendido, assim como pela sua compreensão.

A todas os militares que prontamente preencheram os inquéritos, sem as quais não tínhamos conseguido recolher as informações que sustentaram o nosso estudo.

À professora Isabel Cunha pelo tempo que empregou na leitura e correcção ortográfica do nosso trabalho.

À minha Irmã Ângela Rodrigues, que ao ler o trabalho referiu algumas considerações que foram fundamentais para o seu melhoramento.

A alguns amigos que estando a leccionar na área do Desporto, nos deram algumas linhas orientadoras importantes no início do nosso trabalho.

A todos os Camaradas de Curso pelo apoio incondicional demonstrado ao longo destes cinco anos, assim como ao Camarada de Curso que, mesmo já não estando entre nós, estará sempre no nosso pensamento, por todo o carinho e entusiasmo que em si eram uma constante.

A todos o meu muito Obrigado!

## RESUMO

Enquanto elementos de uma sociedade que cada vez mais valoriza a prática regular de actividade física e os seus benefícios, torna-se incompreensível como muitos militares da Guarda Nacional Republicana continuam a desvalorizar a prática de exercício, relegando para segundo plano uma das principais características de um elemento da força de segurança, a boa condição física.

Face ao exposto anteriormente, a nossa investigação encontra-se subordinado ao tema “As implicações da Actividade Física no desempenho profissional”, cujo objectivo foi analisar quais os principais motivos que levam muitos dos militares da classe de Guardas a não praticarem qualquer actividade física, através do estudo de variáveis como o sexo, a idade, o local de colocação, o tipo de serviço, etc.

Para uma melhor concretização dos objectivos definidos, foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica sobre os autores que já tinham trabalhado esta problemática, assim como por todo um conjunto de legislação em vigor e que a esta área dizia respeito. Respeitante à parte prática da investigação, aplicámos inquéritos por questionário a militares da classe de Guardas.

Após a análise dos resultados obtidos, conclui-se que a principal razão apontada para o problema em causa foi a falta de tempo, seguida da insuficiência de infra-estruturas para a prática de treino físico, assim como a falta de motivação, existindo uma relação directa com as variáveis acima referidas, mas sobretudo com a cultura desportiva vivida na Unidade/Destacamento.

**Palavras-Chave:** ACTIVIDADE FÍSICA; GUARDA NACIONAL REPUBLICANA; DESEMPENHO PROFISSIONAL; CONDIÇÃO FÍSICA; MOTIVAÇÃO.

## ABSTRACT

As elements of a society that values more and more the regular practice of physical activity and its benefits, it is incomprehensible how many militaries of the “Guarda Nacional Republicana” (a branch of the police forces – National Republican Guard) continue devaluating the practice of exercise, relegating into a lower plan one of the most important characteristics of an element of the security forces, the good physical condition.

In view of what was stated previously, our investigation is subordinated to the theme “The implications of the Physical Activity in the professional performance” whose purpose was to analyse which are the main motives that lead many of the militaries of this police branch to not practicing any physical exercise, through the study of variables such as sex, age, the place where they are posted, the kind of service, etc..

For a better materialisation of the defined purposes a bibliographic research was developed on the authors that had already worked on this problematic, as well as by a whole collection of ruling legislation concerning this area. In what concerns the practical part of the investigation we applied enquiries by questionnaire to militaries of this police branch.

After the analysis of the obtained results it was concluded that the main reason given for the problem in question was the lack of time, followed by the insufficiency of infra-structures for the practice of the physical exercise, as well as the lack of motivation, existing a direct relation with the variables mentioned above, but mainly with the physical culture followed in the Unit/Detachment.

**Key words:** PHYSICAL ACTIVITY; GUARDA NACIONAL REPUBLICANA;  
PROFESSIONAL PERFORMANCE; PHYSICAL CONDITION; MOTIVATION.

# ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....	i
AGRADECIMENTOS .....	ii
RESUMO .....	iii
ABSTRACT .....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS .....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
ÍNDICE DE QUADROS .....	ixi
ÍNDICE DE TABELAS.....	xii
ÍNDICE DE ABREVIATURAS .....	xv
ÍNDICE DE SIGLAS .....	xv
EPIGRAFE .....	xvi
CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO DO TRABALHO .....	1
INTRODUÇÃO.....	1
PARTE I – SUSTENTAÇÃO TEÓRICA .....	4
CAPÍTULO 2 – REVISÃO DA LITERATURA .....	4
2.1 ACTIVIDADE FÍSICA .....	4
2.1.1 O QUE É ACTIVIDADE FÍSICA .....	4
2.1.2 QUANTIDADE MÍNIMA DE ACTIVIDADE FÍSICA.....	5
2.2 ACTIVIDADE FÍSICA: UM DIREITO OU UM PRIVILÉGIO .....	5
2.3 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA.....	6
2.4 BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA (AS COMPONENTES FÍSICA E PSICOLÓGICA)...	7
2.5 MALEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA .....	9
2.6 SEDENTARISMO.....	10
2.7 A GNR E A ACTIVIDADE FÍSICA .....	11
2.7.1 VERTENTE LEGAL.....	11
2.7.2 ACTIVIDADE FÍSICA NA FORMAÇÃO E PÓS FORMAÇÃO DOS GUARDAS .....	13
2.7.3 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS PARA OS GUARDAS .....	15
2.8 FORÇAS CONGÉNERES.....	16
2.8.1 GUARDIA CIVIL - ESPANHA.....	17
2.8.2 GENDARMERIE NATIONALE - FRANÇA .....	18
2.8.3 CARABINIERI - ITÁLIA .....	18
2.8.4 MARECHAUSSE - HOLANDA .....	19

<b>PARTE II – SUSTENTAÇÃO PRÁTICA .....</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA DO TRABALHO DE CAMPO – PARTE PRÁTICA .....</b>	<b>20</b>
3.1 INTRODUÇÃO .....	20
3.2 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO .....	20
3.3 HIPÓTESES.....	21
3.4 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO E DA AMOSTRA .....	21
3.5 RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS.....	23
<b>CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS .....</b>	<b>24</b>
4.1 INTRODUÇÃO .....	24
4.2 ANÁLISE DOS INQUÉRITOS.....	24
4.2.1 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º7 .....	24
4.2.2 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º9 .....	27
4.2.3 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º10.....	28
4.2.4 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º12.....	28
4.2.5 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º13.....	29
4.2.6 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º13.1 .....	29
4.2.7 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º14.....	30
4.2.8 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º22.....	31
4.2.9 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º23.....	31
4.2.10 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º25.....	32
4.2.11 ANÁLISE DA QUESTÃO N.º27 .....	32
<b>CAPÍTULO 5 – DISCUSSÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
5.1 INTRODUÇÃO .....	33
_Toc2016649075.2 .....	INQUÉRITOS
33	
5.2.1 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº7 .....	33
5.2.2 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº9 .....	34
5.2.3 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº10 .....	35
5.2.4 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº12 .....	35
5.2.5 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº13,13.1, 14 .....	36
5.2.6 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº22, 23, 27 .....	37
5.2.7 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº25 .....	37
<b>CAPÍTULO 6 – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>38</b>
6.1 INTRODUÇÃO .....	38
6.2 VERIFICAÇÃO DAS HIPÓTESES INICIALMENTE FORMULADAS.....	38
6.3 CONCLUSÕES .....	39
6.4 RECOMENDAÇÕES FINAIS .....	41
6.5 LIMITAÇÕES DO ESTUDO .....	42



6.6	PROPOSTAS PARA FUTURAS INVESTIGAÇÕES.....	42
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>43</b>
	<b>APÊNDICES.....</b>	<b>49</b>
	APÊNDICE A .....	50
	APÊNDICE B .....	58
	APÊNDICE C .....	67
	<b>ANEXOS .....</b>	<b>69</b>
	ANEXO D .....	70
	ANEXO E .....	71
	ANEXO F .....	72
	ANEXO G.....	74
	ANEXO H.....	78
	ANEXO I .....	83
	ANEXO J.....	89
	ANEXO L .....	92
	ANEXO M .....	93
	ANEXO N.....	95
	ANEXO O.....	98
	ANEXO P .....	100
	ANEXO Q.....	102

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura E.1:	Pirâmide da Actividade Física.....	71
-------------	------------------------------------	----

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 4.1:	Frequência com que as amostras participavam em acontecimentos culturais.....	24
Gráfico 4.2:	Frequência com que as amostras que liam/escreviam.....	25
Gráfico 4.3:	Frequência com que as amostras visitavam/recebiam amigos.....	25
Gráfico 4.4:	Frequência com que as amostras conviviam com a família.....	25
Gráfico 4.5:	Frequência com que as amostras iam a bares/café.....	26
Gráfico 4.6:	Frequência com que as amostras iam às compras.....	26
Gráfico 4.7:	Frequência com que as amostras costumavam passear.....	27
Gráfico 4.8:	Frequência com que praticavam exercício físico.....	27
Gráfico 4.9:	Pessoas com quem costumavam fazer exercício físico.....	27
Gráfico 4.10:	Razões pelas quais praticavam exercício físico.....	28
Gráfico 4.11:	Importância do exercício físico na vida profissional.....	28
Gráfico 4.12:	Vontade de praticar mais exercício físico.....	29
Gráfico 4.13:	Razões pelas quais não praticavam mais exercício físico.....	29
Gráfico 4.14:	Actividades/Desportos que gostavam de começar a praticar ou de praticar mais frequentemente.....	30
Gráfico 4.15:	Prática de desporto.....	31
Gráfico 4.16:	Desportos mais praticados.....	31
Gráfico 4.17:	Estado de saúde actual, comparativamente ao sentido antes de praticar desporto.....	32

Gráfico 4.18:	Número semanal de vezes em que praticavam o referido desporto.....	32
Gráfico A.1:	Idade das amostras.....	51
Gráfico A.2:	Actividade/ desporto que gostaria de começar a praticar.....	57

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro D.1:	Vantagens e limitações da actividade física espontânea e organizada.....	70
-------------	--	----

## INDICE DE TABELAS

Tabela A.1:	Relação entre o n.º de militares da classe de Guardas, o n.º de Inquiridos da cada Unidade/Destacamento e o n.º de inquéritos analisados.....	50
Tabela A.2:	Género das amostras.....	51
Tabela A.3:	Idade das amostras.....	51
Tabela A.4:	Habilitações literárias das amostras.....	52
Tabela A.5:	Tipo de região onde vive cada amostra.....	52
Tabela A.6:	Segunda razão que motiva a amostra a fazer exercício físico.....	52
Tabela A.7:	Importância do bem-estar em geral.....	53
Tabela A.8:	Importância do aspecto físico.....	53
Tabela A.9:	Importância da vida familiar.....	54
Tabela A.10:	Importância da vida social.....	54
Tabela A.11:	Importância da vida profissional.....	55
Tabela A.12:	Razão porque é difícil fazer mais exercício físico (2ª Razão).....	55
Tabela A.13:	Frequência de ginásios/ <i>health centers</i> .....	56
Tabela A.14:	Frequência semanal de ginásios/ <i>health centers</i> .....	56
Tabela A.15:	Frequência mensal de ginásios/ <i>health centers</i> .....	56
Tabela A.16:	Período(s)/ época(s) do ano em que faz mais exercício físico.....	57
Tabela L.1:	Estrutura Curricular do Curso de Formação de Praças 2006/2007.....	92
Tabela M.1:	Tabelas de Provas de Aptidão Física (PAF) do Curso de Formação de Praças.....	93

Tabela N.1:	Consultas realizadas nos Centros Clínicos de Lisboa e do Porto.....	95
Tabela O.1:	Registo do n.º de militares segundo as Unidades e as Classes.....	98
Tabela Q.1:	Tabela para determinar a dimensão da amostra extraída de população limitada.....	102

## LISTA DE ABREVIATURAS

Art. <sup>o</sup>	Artigo
Et al. (et aliae):	e outros (para pessoas)
Etc. (et cetera):	E outros (para coisas)
€	Euro
N. <sup>o</sup>	Número



## ÍNDICE DE SIGLAS

AF:	Actividade Física
CFFF:	Centro de Formação da Figueira da Foz
CFG	Curso de Formação de Guardas
CFP:	Centro de Formação de Portalegre
CFP:	Curso de Formação de Praças
CPC:	Curso de Promoção a Capitão
CRP:	Constituição da República Portuguesa
DECO:	Associação de Defesa do Consumidor
DF:	Destacamento Fiscal
DT:	Destacamento de Trânsito
DTer:	Destacamento Territorial
EF:	Educação Física
EG:	Escola da Guarda
EMGNR:	Estatuto dos Militares da Guarda Nacional Republicana
FAI:	Ficha de Avaliação Individual
FAMMGNR:	Fichas de Avaliação do Mérito dos Militares da Guarda Nacional Republicana
GAM:	Ginástica de Aplicação Militar
GNR:	Guarda Nacional Republicana
IDP:	Instituto do Desporto de Portugal
IMB:	Instrução Militar base
LDP:	Luta e Defesa Pessoal
OG:	Ordem à Guarda
OMS:	Organização Mundial de Saúde
PAF:	Provas de Aptidão Física
RAMMGNR:	Regulamento de Avaliação do Mérito dos Militares da GNR
RC:	Regimento de Cavalaria
REFE:	Regulamento de Educação Física do Exército
RI:	Regimento de Infantaria
SAMMGNR	Sistema de Avaliação do Mérito dos Militares da GNR
SPSS:	Statistical Package for the Social Scienses
TGCG:	Tenente - General Comandante Geral

***“O homem começa a morrer na idade em  
que perde o entusiasmo.”***

**Honoré de Balzac**

# CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO DO TRABALHO

## INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Investigação Aplicada (TIA), desenvolvido no âmbito da obtenção do grau de Mestre Integrado em Ciências Militares, ramo de Infantaria da Guarda Nacional Republicana (GNR), na Academia Militar, está inserido no 5º ano deste Curso e tem como principal objectivo estimular o hábito e a prática de trabalhos científicos, assim como a reflexão em torno de um determinado problema no âmbito das Ciências Sociais.

Consequência dos enormes avanços tecnológicos sentidos após a Revolução Industrial, o passado século XX foi um período muito marcado por profundas mudanças na sociedade, a nível económico, social e até mesmo político cultural.

Decorrentes das profundas mudanças tecnológicas, muitas das actividades que eram desenvolvidas pelo Homem, começaram a ser executadas por diversas máquinas, o que fez com que aquele se tornasse um ser cada vez menos orientado para o movimento, dando-se o primeiro passo para o surgimento de alguns problemas que mais afectariam as gerações que nos estão mais próximas, as nossas gerações: o sedentarismo, a obesidade, o stress, etc.

*“A relação entre a saúde e a actividade física reveste-se de um significado particular na conjectura actual, em que a sociedade se vê confrontada com um espectro alargado de doenças, as ditas doenças da civilização”* (MOTA, 1997, p. 39).

Além da saúde, a segurança foi uma área que começou a preocupar a sociedade em geral, começando a assistir-se a uma crescente exigência da sociedade para com os responsáveis pelo referido sector. Sendo a Guarda Nacional Republicana (GNR), adiante referida como Guarda, uma das forças responsáveis pela Segurança Interna, também começou a sofrer consequências da referida exigência. Face às mais diversas alterações, teve a necessidade de se adaptar à nova conjuntura, obrigando-se a estar dotada de recursos humanos e materiais para fazer face às sucessivas mudanças, de forma a começar a construir solidariamente uma imagem de segurança, profissionalismo, dinamismo e até liderança com o objectivo de contrariar a imagem que durante anos se associou a si – a imagem do militar obeso, de baixa escolaridade e que transmitia uma imagem de pouco profissionalismo.

Por outro lado, as profundas mudanças operadas também tiveram os seus impactos nos militares que passaram a estar sujeitos a alguns problemas que anteriormente eram quase

inexistentes - agressões (físicas e psicológicas), baixa auto-estima, desmotivação, stress, obesidade, entre outros que poderiam ser aqui mencionados.

Sendo a boa condição física uma das características de um elemento das forças de segurança, facilmente nos apercebemos da importância da actividade física (AF) e dos seus benefícios para o desempenho da sua missão.

Com o intuito de estudarmos um pouco esta realidade, surgiu o presente trabalho cujo tema é “As implicações da Actividade Física no desempenho profissional”. Ao longo dele, procurámos concentrar-nos no necessário equilíbrio entre aquilo que são as crescentes e consecutivas exigências para com os militares (enquanto elementos de uma força de segurança e também enquanto cidadãos) e os demais problemas que os afectam no decorrer da sua missão.

Tal preocupação decorreu da constatação daquilo que pode ser o dia-a-dia um militar da Guarda que, no exercício da sua actividade profissional poderá ter de correr, ultrapassar obstáculos, deter indivíduos, realizar revistas, trabalhar por turnos, sujeitar-se a condições atmosféricas adversas, visando o cumprimento do seu dever. É, pois, fácil compreendermos quanto a sua boa condição física pode ser uma enorme mais-valia para si.

Embora se conheça que há muitos problemas ligados à condição física dos militares, poucas foram as vezes, em que tais problemáticas foram abordadas no âmbito da Guarda, reflectindo-se isso mesmo no reduzido número de publicações nesta área. É nesta escassez de estudos e no reconhecimento das potencialidades da AF regular para o militar da Guarda que assenta o nosso Trabalho de Investigação Aplicada (TIA), pois com ele vimos uma boa oportunidade de dar um modesto contributo para as mudanças, abrindo o caminho a um maior reconhecimento da Instituição que queremos representar – a Guarda.

Além de ser importante começar a perceber os principais problemas que afectam os militares da Guarda, foi crucial começar a perceber “quais as razões/factores que motivam as Guardas a não praticarem Actividade Física?”, sendo este o problema sobre o qual versa a nossa investigação. O nosso principal objectivo foi analisar exaustivamente a Guarda, os seus militares da classe de Guardas<sup>1</sup> e a maneira como estes vêem a condição física como uma das premissas da sua condição militar e da sua missão em geral.

Com este trabalho pretendemos:

- 🚦 Verificar quais os factores que influenciam os militares na prática de AF;
- 🚦 Constatar até que ponto, estando os militares sensibilizados para os benefícios de uma AF regular, estão mais capazes de iniciar/continuar a praticar exercício físico;

---

<sup>1</sup> Alínea c) do n.º 2 do Art.º 19 da Lei n.º 63/2007 de 6 de Novembro que aprova a Orgânica da Guarda Nacional Republicana (Ver Anexo F – Extracto da Lei que aprova a Orgânica da Guarda Nacional Republicana).

- ✚ Analisar se a existência de infra-estruturas desportivas se institui como impulsionadora da prática de AF por parte dos militares;
- ✚ Verificar se questões relacionadas com os horários, podem encarar-se como uma motivação para praticar exercício ou se, pelo contrário, poderão ser um factor inibidor;
- ✚ Aferir se não fazendo qualquer tipo de desporto, os inquiridos gostavam ou não de iniciar uma AF;
- ✚ Verificar até que ponto o sistema de avaliação dos militares poderá ser um factor motivador para estes terem em conta a manutenção da sua condição física.

Para iniciarmos a realização desta investigação, começámos por recolher a diversa bibliografia ao nosso alcance (ver lista de Bibliografia consultada) no intuito de estudar os vários autores que ao longo dos anos se debruçaram sobre a temática da AF.

Para uma maior interacção com a realidade da Guarda e dos principais problemas que afectavam os militares, realizámos algumas entrevistas exploratórias que consistiram em simples conversas informais com militares que já estavam na Guarda há alguns anos, para que assim déssemos o primeiro passo para a construção do inquérito por questionário que mais tarde submetemos à amostra seleccionada.

Para uma melhor organização do trabalho, dividimo-lo em duas grandes partes, sendo a primeira parte essencialmente teórica e a segunda eminentemente prática. A primeira fase teve início com a revisão da literatura onde, através do estudo de vários autores, fomos estudar o historial do tema que nos propusemos tratar. Desta forma, vimos o que se entendia por actividade física, os principais benefícios/malefícios, os principais factores para a prática de AF, fazendo posteriormente uma ligação com a realidade da Guarda, analisando a sua importância na missão da Guarda, os principais benefícios para os militares, a sua importância enquanto elemento na formação, a sua valorização, assim como os principais factores que levam à prática de exercício físico e ao seu abandono.

A segunda fase do trabalho assumiu contornos mais práticos, ou seja, através de inquéritos por questionário, fomos recolher todos os dados que achámos convenientes para a nossa investigação. Após a recolha de todos os dados, procedemos à respectiva análise, para que na fase final do trabalho conseguíssemos apresentar as devidas conclusões. O trabalho terminou com a apresentação de algumas sugestões, limitações da investigação e propostas para futuros trabalhos.

# **PARTE I – SUSTENTAÇÃO TEÓRICA**

## **CAPÍTULO 2 – REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 ACTIVIDADE FÍSICA (AF)**

#### **2.1.1 O QUE É ACTIVIDADE FÍSICA**

Muitas são as pessoas que no seu dia-a-dia argumentam que não têm qualquer contacto com a actividade física (AF). Será esta uma verdade adquirida, ou será que as pessoas em causa praticam actividade física, mas sem se aperceberem de tal? Será que a resposta a esta questão está precisamente na base da definição daquilo que se entende por AF?

CASPERSEN et al., (1985, p.2), definem actividade física como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que se traduz num aumento de dispêndio energético. Engloba os movimentos realizados no trabalho, nas actividades domésticas, nos tempos livres, etc...”

Para BARATA (2003, p.24) AF “ é toda a actividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura.”, com o objectivo da realização de uma determinada tarefa, desde um “pisar dos olhos”, um deslocamento dos pés até um movimento complexo de finta em alguma competição desportiva” (2008, ¶ 1).

Pela análise das definições apresentadas, podemos observar o quanto abrangente é a própria definição de AF, uma vez que compreende um vasto conjunto de movimentos que podem ir desde o simples gesto de caminhar, andar, saltar, correr, até a um movimento técnico que tem de ser trabalhado ou mesmo treinado.

BARATA (2003) refere que AF pode ser classificada em dois grandes grupos: AF espontânea (também designada por informal, não estruturada ou não organizada) e AF programada, formal, estruturada ou organizada. Quanto à primeira engloba tarefas como deslocações a pé, subir escadas em vez de utilizar o elevador, levar os filhos à escola, ter passatempos activos com eles, ir às compras, ou seja, actividades que fazem parte da vida diária ou porque se precisa, ou porque se gosta.

Relativamente à AF programada, define-a como aquela que se pratica em clubes desportivos, ginásios e instituições afins, a qual já obedece a um esquema prévio, no qual os objectivos estão delineados, há regras de intensidade e de progressão, o tempo das sessões está definido, etc.

Tal como demonstra o mesmo autor (2003), apesar de reconhecer que há dois tipos de AF, o ideal para a população é que pratique ambas, uma vez que há uma relação de complementaridade (BARATA, 2003).<sup>1</sup>

## 2.1.2 QUANTIDADE MÍNIMA DE ACTIVIDADE FÍSICA

A quantidade de actividade mínima de AF com vista à melhoria da saúde, tem-se tornado uma tarefa algo complexa e sensível (MOTA & SALLIS, 2002). Contudo, ao longo dos últimos anos, as autoridades ligadas à saúde têm fomentado a importância da actividade física que não prime pela sua intensidade, mas sim pela sua regularidade (KILLORAN et al., 1994, *in* FARIA, 2001, p.13).

PATE et al., *in* GOMES (1996, p. 25) num estudo referente a adultos, explanam isso mesmo ao referirem que a actividade física deve ser diária, de intensidade moderada e com uma duração de, pelo menos, 30 minutos.

Para BARATA (2003, p.26). “ *O ideal é que todos os dias haja um estilo de vida fisicamente activo, ou seja actividade física informal ligeira, de pelo menos 30 minutos por dia, independentemente de ser seguida ou fraccionada, e que em pelo menos três dias da semana haja uma actividade física estruturada mais intensa*”, demonstrando mesmo, como podemos estruturar e fraccionar a AF ao longo da semana, tendo em conta o tipo de trabalho que se pretende realizar, e a intensidade de esforços.<sup>2</sup>

## 2.2 ACTIVIDADE FÍSICA: UM DIREITO OU UM PRIVILÉGIO

Devido às mais diversas pressões por parte dos operários, é na altura da Revolução Industrial que a classe operária começa a ter acesso a determinados direitos como a diminuição do número de horas de trabalho por dia, a criação do fim-de-semana, de férias remuneradas, diminuição da idade para a reforma e reforma gratificada. Começam então a reunir condições para que toda a população tivesse acesso à participação em actividades físicas nos seus tempos livres (CARREIRO, FOLGADO & GARCEZ, 1999).

Segundo LANÇA (2003), começa a haver uma generalização no acesso à prática da actividade física. O mesmo refere que o desporto como hábito cultural, deixou de ser

---

<sup>1</sup> Ver Anexo D (Actividade física espontânea e estruturada).

<sup>2</sup> Ver Anexo E (Relação entre a actividade física, duração e intensidade de esforço).

praticado apenas pela classe burguesa, passando também a ser um direito para as classes trabalhadoras que, devido às suas limitações económicas e culturais, fizeram surgir novas posturas e valores.

Consequentemente as actividades físicas constituem-se como uma necessidade e um direito de todos os cidadãos (COELHO, 1985), devendo fazer parte integrante de qualquer projecto de desenvolvimento social e cultural correctamente concebido, sendo uma peça fundamental na formação e progresso do indivíduo e da própria Sociedade (LANÇA, 2003).

Consumação disso mesmo é o art.º79º da Constituição da República Portuguesa (CRP), que consagra a todos os cidadãos o direito à cultura física e ao desporto, aprofundado pela Lei de bases do desporto - Lei n.º30/2004, de 21 de Julho<sup>1</sup>, cujo objectivo é “... criar condições e oportunidades para o exercício da actividade desportiva, como factor cultural indispensável na formação plena da pessoa humana”.

Apesar desta generalização da prática de exercício físico, muitos são os locais do país e mesmo segmentos de população que, pelas mais diversas razões, não conseguem aceder a espaços onde possam jogar ou correr (LANÇA, 2003).

## 2.3 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA

Com o intuito de perceber melhor o comportamento humano, ao longo dos últimos tempos, a motivação tem vindo a ser alvo de estudo por parte da Psicologia em geral e da Psicologia do Desporto em particular (FONSECA, 2006).

Apesar das “mil e uma desculpas” que as pessoas continuam a apresentar para justificar a sua inactividade física e do “sistemático adiamento para a prática desportiva”, FONSECA (2007, ¶ 1) afirma que os obstáculos apresentados em muito têm a ver com a falta de motivação. O mesmo autor (2007, ¶ 2) caracteriza motivação como “*algo que apenas é conseguido quando existe uma perspetivação de algo (objectivo), seja um melhoramento do condicionamento físico, a recuperação de uma lesão, o melhoramento estético, preparação para uma prova, o melhoramento de um aspecto específico (obesidade, massa muscular, flexibilidade, etc...)*”.

Etimologicamente motivação significa “acção de pôr em movimento”, origem que assenta nas palavras latinas *motu* (movimento) e *movere* (mover), estando então implícita a ideia de movimento de um lado para outro (ALVES et al., in FONSECA, 2006).

COELHO (1985) defende que o interesse que se verifica pelas actividades físicas, fundamenta-se em duas grandes razões – razões de natureza biológica (necessidade de

---

<sup>1</sup> Ver Anexo G (Extracto da Lei de bases do desporto).



movimento e de despende energia) e razões de natureza psicológica e social (desejo e necessidade de pertencer a um grupo social).

Refere ainda que a prática de actividades físicas e até mesmo desportivas são ocasiões muito oportunas para se fomentar o convívio e a participação social, constituem necessidades biológicas e psicológicas elementares, sendo consideradas como uma “componente fundamental da cultura humana”.

BRITO (1994, p.19) divide as motivações em dois grandes grupos: “as internas ou do 1º grau e as externas ou de 2º grau”. Quanto às primeiras têm a ver com “factores profundos, instintos e necessidades” como o caso da sede, da fome, da pulsão sexual. Quanto à AF, tem a ver com a “necessidade de movimento, o impulso e a necessidade profunda e fundamental” que leva as pessoas à prática de AF, criando desenvolvimento e aquisições, proporcionando prazer, que vai desencadear novos meios para se atingirem novas etapas. É o que o autor designa por motivação secundária.

Quando nos nossos dias se dá tanta importância à imagem corporal, sendo mesmo um factor de influência na nossa sociedade, a prática de AF com o objectivo de se atingir o corpo perfeito, será um dos factores de maior peso para a prática de AF (SANTOS, 2005). Demonstrativo disso é o estudo realizado por BATISTA *in* SANTOS (2005, p.20) no qual se observa que “a percepção de imagem corporal é que tem uma acção sobre os índices de AF, ou seja, os sujeitos mais satisfeitos com a imagem são os mais activos”.

Num estudo levado a cabo por LOUREIRO (2004) em que é feita referência a vários autores, tais como Sallis, Prochaska e Taylor, o mesmo identifica várias determinantes que influenciam a prática desportiva: factores demográficos e biológicos (género, idade, obesidade), factores psicológicos (cognitivos e emocionais – percepção de auto-eficácia, prazer na prática, percepção dos benefícios, obstáculos à prática, factores comportamentais, ocupação dos tempos livres), sociais e culturais (família, pares, tipo de actividade) e por fim, ambientais.

## **2.4 BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA: AS COMPONENTES FÍSICA E PSICOLÓGICA**

“Numa sociedade que gera diária e crescentemente pressões e stress, os benefícios da prática de actividade física são cada vez mais importantes e reconhecidos como forma de combater as dificuldades criadas e existentes” (LANÇA, 2003, p.29).

Se por um lado, a prática de AF regular tem inúmeras vantagens, por outro, se a mesma for desajustada e desadequada à pessoa em causa, pode constituir-se como uma fonte de

desvantagens. É o que refere BARATA et al., (1997) quando afirma que a “ actividade física é uma arma de dois gumes, pelo que deve ser bem manejada”.

Segundo COELHO (1985), a execução de uma prática física consagra-se como uma componente fundamental da cultura humana, que está directamente relacionada com o desenvolvimento do indivíduo, da saúde, da qualidade de vida e da ocupação do tempo livre, da qual resulta uma melhoria da condução humana e social.

Segundo HORTA (2008, ¶ 3), a AF é muito importante para as doenças cardiovasculares, na medida em que se constitui como a base para o controlo de muitas dessas doenças, tais como: hipertensão arterial, tabagismo, stress, excesso de peso/obesidade, diabetes e hipercolesterolemia<sup>1</sup>.

Começa-se então a perceber a importância da ligação entre a prática regular de AF, a Saúde Pública e a possível solução para as doenças crónicas, assumindo – se a necessidade de activação do organismo, que, segundo LANÇA (2003), leva os indivíduos a ter alguns cuidados com aspectos como a alimentação, a ingestão de bebidas alcoólicas, o tabagismo, etc.

“Comparativamente com o sedentário, o praticante regular de AF, apresenta, para idênticos escalões etários, níveis superiores de massa óssea. Inversamente, a imobilização provoca uma aceleração na perda da massa óssea.” (BARATA et al., 1997, p. 149), assumindo a AF um papel fundamental no fortalecimento ósseo, aumentando a sua resistência e diminuindo a possibilidade de fracturas (LANÇA, 2003).

Tal como os restantes músculos, o músculo cardíaco - coração - também beneficia da prática regular de exercício. Exemplo disso mesmo é o coração de um praticante regular de AF ser maior e mais “musculado” em comparação com o de um sedentário, fazendo com que tenha uma maior capacidade de contracção e distensão e, consequentemente, um maior débito de sangue, melhorando-se a circulação coronária, assim como a oxigenação periférica (Associação de defesa do Consumidor [DECO], 2000).

BARATA et al., (1997) vai mais longe no seu estudo, afirmando mesmo que as vantagens da AF podem ser divididas em dois grandes grupos distintos – a promoção da saúde (prevenção primária e melhoria de diversas doenças) e a melhoria da condição física (aumento das capacidades físicas).

Quando se fala de benefícios, existe também um forte paralelismo entre AF, mortalidade e longevidade. MOTA & SALLIS (2002, p.11) afirmam que as principais causas para a morbilidade e mortalidade estão em grande parte ligadas às “doenças crónico-degenerativas, especialmente as de foro cardiovascular e as relacionadas com obesidade”,

---

<sup>1</sup> A Hipercolesterolemia é uma patologia caracterizada por níveis elevados de colesterol no sangue. É também um dos factores envolvidos no desenvolvimento da aterosclerose devido à acumulação de colesterol na corrente sanguínea. (Santos, 2008)

que por sua vez em muito resultam das alterações comportamentais, consequentes do estilo de vida.

Analisando atentamente o conceito de saúde apresentado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), podemos ver que quando se fala do termo “saúde” não nos estamos só a referir à ausência de doença, como também a uma situação de perfeito bem-estar físico, mental e social.

Deparamo-nos com a importância que a AF começa a assumir não só quanto aos benefícios físicos, enumerados até então, mas também quanto aos psicológicos, não fosse a expressão “Mente sã em corpo sã” uma realidade tão promovida nos dias de hoje, até porque, como afirma SHEPHARD (1990, p.9), “as actividades físicas e a prática desportiva são ocasiões privilegiadas de convívio e participação social, de satisfação de necessidades biológicas e psicológicas elementares ...”

COELHO (1985) afirma que as actividades físicas são muito importantes para fazer frente às perturbações biológicas e psicológicas resultantes das características da vida moderna, sendo que um desses benefícios físicos tem a ver, principalmente, com a melhoria que se tem da própria imagem corporal abordada anteriormente (SANTOS, 2005).

CRUZ et al., (1996) demonstra como a actividade física regular tem efeitos muito benéficos a nível psicológico sintetizando-os da seguinte maneira: redução do estado de ansiedade; redução do nível de depressão ligeira ou moderada; reduções do neuroticismo e ansiedade; redução de vários índices de stress, salientando que tais benefícios são verificados em todas as idades e em ambos os sexos.

## **2.5 MALEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA**

No que diz respeito aos riscos e malefícios da AF, (BARATA et al., 1997) apresentam duas grandes chaves: as lesões Músculo-Esqueléticas e os riscos Cardiovasculares. Quanto à primeira, esta tem origem na inobservância de algumas regras fundamentais, em paralelo, com a possível mudança de objectivos que os praticantes vão tendo ao longo do tempo.

Se ao início estes iniciam uma AF para a promoção da saúde, começando com cargas de treino pouca intensas (quer em termos de volume e intensidade), muitas são as vezes que vão aumentando as suas cargas de treino, sem verificar se esse é o momento certo ou se o seu organismo está preparado para aquela mudança.

É precisamente nesta fase de mudança, que muitas das vezes é feita de forma inadequada e imprópria, que surgem as referidas lesões Músculo-Esqueléticas. Este tipo de lesões tem um grande peso nos custos da AF regular, uma vez que aquelas originam gastos nos

sistemas de saúde, provocando prejuízos financeiros e emocionais nos praticantes, assim como podem ser motivadoras de paragens definitivas ou transitórias da referida prática.

No que diz respeito aos riscos cardiovasculares, vários são os problemas que podem advir de uma AF inadequada e desajustada. Começando pelo mais temível, a morte súbita, a disfunção miocárdica transitória, a dilatação, a hipertrofia e as arritmias<sup>1</sup> são os riscos aos quais a população em geral está mais exposta.

## 2.6 SEDENTARISMO

Sendo o homem um animal que se rege por padrões de vida norteados pela Natureza, desde sempre teve necessidade de satisfazer algumas necessidades básicas, como alimentar-se, movimentar-se, reproduzir-se, descansar, etc.

Segundo COELHO (1985, p.9), “ as actividades físicas sempre acompanharam o progresso e a evolução do Homem e da Sociedade, quer como suporte da sua adaptação e expressão das suas potencialidades quer como meio de valorização”, o que faz com que, se houver afastamento dos padrões normalizados, ocorram perturbações para a saúde, qualidade de vida e até para o seu próprio equilíbrio com a Natureza (BARATA, 2008, ¶ 1).

ARAÚJO (2007, ¶1) aprofunda esta ideia ao referir que “o sedentarismo já está instalado e ameaça tornar-se um dos piores pesadelos do mundo moderno”, referindo mesmo que (2007, ¶ 2) “o sedentarismo é o flagelo deste século”, uma vez que “está muito mais instalado que as boas práticas”.

“Segundo dados do World Health Report de 2002, a inactividade física contribui com 3,3% do peso da doença. O sedentarismo configura-se como o principal factor de risco comunitário para grande parte das doenças crónicas” (Instituto do Desporto de Portugal, 2008, ¶ 1).

Portugal apresenta-se como o país da União Europeia com uma maior taxa de sedentarismo, quer em termos de actividade física informal, quer organizada. Continua-se ainda a verificar um baixo investimento que se vai fazendo e do qual (se fosse feito) poderíamos tirar grandes dividendos para a qualidade de vida das pessoas, dos sistemas de saúde (privados e públicos) e consequentemente do próprio país (BARATA, 2008, ¶15).

Para contrariar esta tendência, será importante, modificar o estilo de vida das pessoas, através do aumento do grau de AF, aprendendo a aproveitar todos os momentos para fazer um pouco de exercício. Quer isto dizer que devemos começar a executar com mais frequência tarefas tão simples como andar a pé, utilizar as escadas, dar um passeio em vez de ver televisão, etc (DECO, 2000).

---

<sup>1</sup> Arritmias - alterações do ritmo cardíaco normal (<http://www.odontodicas.com/artigos/arritmia.htm>).

## 2.7 A GNR E A ACTIVIDADE FÍSICA

### 2.7.1 VERTENTE LEGAL

Tal como expressamos anteriormente, o direito ao exercício físico, está previsto nos mais diversos diplomas legais como é o caso do já referido, art.º79º da CRP e da Lei n.º30/2004, de 21 de Julho – Lei de Bases do Desporto.

Além de todos os diplomas que vigoram na sociedade em geral, aos quais desde logo os militares estão vinculados enquanto cidadãos, muita é a Legislação específica na área da prática desportiva que à Guarda diz respeito.

Começando desde logo pelo n.º1 do art.º1º da Lei 63/2007 de 6 de Novembro, que aprova a Orgânica da Guarda Nacional Republicana, verificamos que a Guarda é “...uma força de segurança de natureza militar, constituída por militares organizados num corpo especial de tropas ...”.

Tal condição transfere para os militares muitos direitos, assim como muitos deveres. Um desses deveres está bem expresso no Regulamento de Disciplina da Guarda Nacional Republicana (RDGNR), no qual está expresso o Dever de Zelo (art.º12º), que “...consiste... no empenho em desenvolver as qualidades pessoais, aptidões profissionais e técnicas e os métodos de trabalho necessários ao eficiente exercício de funções”.

Isto faz com que os elementos da Guarda tenham em si a responsabilidade de zelar pelo desenvolvimento e manutenção de algumas condições inerentes à sua actividade profissional, sendo uma delas a manutenção de um bom nível de preparação física, para conseguirem desenvolver todas as suas funções com a máxima eficácia (CENTRO DE INSTRUÇÃO, s.d.).

A alínea d) do art.º116º do Estatuto dos Militares da Guarda Nacional Republicana (EMGNR)<sup>1</sup> prevê como condição de promoção comum a todos os militares uma “aptidão física e psíquica adequada”, referindo ainda no n.º3 do art.º118º do mesmo diploma que “... o militar dos quadros da Guarda que não satisfaça qualquer das condições gerais de promoção é **preterido**”.

Ainda referente ao mesmo diploma, o art.º164º prevê que, para ser avaliada a condição física do militar, deve-se proceder à **realização anual de provas de aptidão física (PAF)**. O art.º166º prevê que, finda a avaliação, se o militar não possuir suficiente aptidão física, o mesmo pode ser reclassificado para um quadro compatível com as suas aptidões.

---

<sup>1</sup> Aprovado pelo Decreto-Lei nº265/93, de 31 de Julho, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Lei nºs 298/94 de 24 de Novembro, 297/98 de 28 de Setembro, 188/99, de 2 de Junho, 504/99 de 20 de Novembro, 15/02 de 29 de Janeiro, 119/04 de 21 de Maio, 159/2005 de 20 de Setembro e 216/2006 de 30 de Outubro (Ver Anexo I- Extracto do Estatuto dos Militares da Guarda Nacional Republicana).

Tal como é expresso no n.º1º do art.º5º do Regulamento de Avaliação do Mérito dos Militares da Guarda Nacional Republicana (RAMMGNR)<sup>1</sup>, o Sistema de Avaliação do Mérito dos Militares da GNR (SAMMGNR) contempla três áreas de avaliação dos militares: **ficha curricular (FC)**, **avaliação individual (AI)** e **provas de aptidão física (PAF)**, evidenciando-se mais uma vez a necessidade de manutenção da boa condição física dos militares da Guarda.

Devido à inexistência de Regulamento próprio da Guarda onde estejam expressas as questões ligadas à educação física, a alínea e) do n.º 3º do art.º 17º do RAMMGNR define que a avaliação da aptidão física dos militares é realizada segundo o Regulamento de Educação Física do Exército (REFE), antigo Manual Técnico de Educação Física de Exército (MT110-5) que estabelece que a avaliação da condição física é obrigatória e quantificada numa escala de 0 (zero) a 20 (vinte), sendo considerada como a média anual dos últimos três anos civis.

No n.º3º da Portaria nº164/2000 de 27 de Janeiro, evidencia-se mais uma vez a importância da aptidão física, visto que esta última é um dos factores de ordenação dos militares promovidos por escolha.

No EMGMR está prevista a realização de provas físicas anuais aquando de promoções, sendo que tais avaliações são integradas nas FAI (anuais e extraordinárias) e na FAMMGNR.

Contudo, nos dias que decorrem, verificamos que as PAF anuais não são realizadas tal como está estabelecido. Isto acontece muito por força do Despacho de 11MAI94 do Tenente - General Comandante Geral (TGCG), que suspendeu a realização das PAF (controlo 3) até serem definidos os exames médicos que as devem preceder.<sup>2</sup>

Quanto aos militares com idade superior a 50 anos, o Despacho nº3/96 de 20 de Março, determinou que, neste caso específico, a realização de provas físicas não é obrigatória, sendo a aptidão física destes militares apreciada por Junta Médica.

Quanto à realização de provas físicas para acesso a determinados cursos e para efeitos de promoção, o RAMMGNR aplica na GNR as PAF previstas no REFE, sendo estas, um dos requisitos de entrada e de permanência nos referidos cursos.

As provas que são realizadas para a admissão da Guarda Nacional Republicana são definidas por regulamentos próprios da Academia Militar e pela própria Escola da Guarda, no que diz respeito à classe de Oficiais e de Guardas, respectivamente.

---

<sup>1</sup> Portaria nº 279/2000 2ª Série de 15 de Fevereiro de 2000.

<sup>2</sup> MSG nº 4624/I 3ª REP/CG/GNR de 13 de MAI94.

## 2.7.2 ACTIVIDADE FÍSICA NA FORMAÇÃO E PÓS FORMAÇÃO DOS GUARDAS

Sendo a Guarda uma Força de Segurança em constante contacto e interacção com a sociedade, será importante que esta esteja permanentemente preparada para interagir com o meio envolvente, sendo conveniente que a preparação dos militares comece logo nos primeiros tempos, ou seja, quando iniciam a sua formação inicial nos centros de formação – Centro de Formação da Figueira da Foz (CFFF) e Centro de Formação de Portalegre (CFP).

Começa-se a perceber a importância da formação enquanto ferramenta primordial de preparação dos futuros Guardas, pois é nesta fase que vão ser transmitidos aos futuros militares todos os conhecimentos técnicos e táticos para o desempenho da sua missão.

Fazendo referência ao Curso de Formação de Praças 2006/2007 (CFP)<sup>1</sup>, que terminou no dia 23 de Maio de 2008, os Soldados Provisórios<sup>2</sup> receberam formação nas mais diversas áreas: instrução militar, técnico-profissional, sócio – cultural e actividades diversas, onde se incluem disciplinas como Módulos Práticos, Condução Auto, Educação Física e Desporto e Luta e Defesa Pessoal.<sup>3</sup>

Fazendo referência ao anexo L, podemos observar a carga horária que estava atribuída a cada uma destas áreas, entre as quais podemos analisar a carga horária atribuída à Educação Física e Desporto (45 horas) e Luta e Defesa Pessoal (15 horas).

Ao longo da formação, com a disciplina de Educação Física e Desportos, os Soldados Provisórios tiveram oportunidade de desenvolver várias actividades, entre as quais se salientam: corrida contínua uniforme, treino contínuo variado (*Fartleack*<sup>4</sup> e Treino em pirâmide), treino intervalado (Séries), treino em circuito<sup>5</sup> (A e B), Ginástica de Aplicação Militar (GAM), treino marcha e Corrida (Marcor), estando o seu planeamento e os seus objectivos devidamente especificados nos Detalhes de Instrução.

Com a disciplina de Educação Física e Desportos pretende-se dotar os formandos de componentes importantes à sua condição militar e que serão importantes para o desenvolvimento da sua futura missão. Tal como é referido no Manual de Educação Física do Centro de Instrução da GNR (s.d.), os principais objectivos da disciplina são: aquisição quanto possível de elasticidade articular e muscular; independência de movimento; diminuição do tempo de reacção de estímulos do comando; aumento da força neuro - muscular e da resistência à fadiga; correcções dos principais defeitos de atitudes; confiança em si, prontidão às ordens por facilidade de aumento de domínio (disciplina); optimismo,

---

<sup>1</sup> Com a nova lei orgânica passará a designar-se de Curso de Formação de Guardas (CFG).

<sup>2</sup> Nome pelo qual se designam os militares que frequentam o Curso de Formação de Guardas.

<sup>3</sup> Art.º6º do Despacho n.º16/06 – OG, que aprovou o Regulamento de Curso de Formação de Praças.

<sup>4</sup> Corrida continua com variação de ritmo lento/rápido.

<sup>5</sup> Treino constituído por várias estações no qual se vai trabalhar a componente da Força.

espírito de decisão, solidariedade, educação do entusiasmo perante a vitória e atitude perante a derrota, coragem, audácia e prudência e, por fim, execução económica e rendosa dos exercícios físicos essenciais à profissão militar.

Começa-se a perceber o quanto é importante esta disciplina na formação base dos militares, já que procuram fomentar-se certos valores que serão úteis ao formando não só como militar, mas também como cidadão. Contudo, devemos salientar que antes de os Soldados Provisórios iniciarem o Curso têm de passar com êxito em diversas provas, nomeadamente as provas físicas<sup>1</sup>, que após a Incorporação são novamente realizadas, só podendo prosseguir a formação os formandos que as realizarem com sucesso, tal como está expresso no n.º4 do Art.º3º do Despacho n.º14/06 – Ordem à Guarda (OG), que aprovou o Regulamento de Curso de Formação de Praças 2006/2007.

Paralelamente à disciplina de Educação Física e Desportos, os Soldados Provisórios também tiveram formação na área de Luta e Defesa, na qual se visa dotar o formando de técnicas que lhe garantam um maior êxito em qualquer situação de combate (Manual de Educação Física do Centro de Instrução da GNR, s.d.).

Ao longo do Curso, a condição física dos formandos é periodicamente avaliada através da realização de provas físicas<sup>2</sup>, observando-se que o incumprimento dos mínimos definidos poderá implicar a eliminação do curso, tal como está definido na alínea a) do n.º1º do Art.º19º do Despacho n.º14/06 – OG. À semelhança da educação física e desportos, a Luta e Defesa Pessoal também é avaliada, tendo como base parâmetros devidamente pré-estabelecidos.

Apesar de ser importante desenvolver as capacidades físicas dos formandos, torna-se ainda mais importante cultivar o gosto pela prática de toda e qualquer actividade física e demonstrar como esta se assume como uma excelente escola de valores, não só para o momento de formação, mas para o resto da vida.

No entanto, a vivência pessoal que se vai tendo com a Guarda, tem demonstrado que muitas são as vezes que os militares terminam o seu Alistamento<sup>3</sup>, tendo estigmatizado que educação física é sinónimo de mal-estar, dor e não de prazer, convívio, bem-estar, etc.

Tal ideia reflecte-se muitas vezes nos anos seguintes ao curso, em que as Guardas param simplesmente de praticar todo e qualquer tipo de exercício físico, começando a surgir problemas como excesso de peso, obesidade, problemas de coluna, lesões neuromusculares, sensação de cansaço, etc.

---

<sup>1</sup> Ver Anexo M (Tabelas de Provas de Aptidão Física [Controlo 3]).

<sup>2</sup> Os militares do sexo masculino são avaliados a: abdominais, flexões de braços na barra e corrida contínua de 12 minutos [Cooper], ao contrário dos militares do sexo feminino que realizam todas as provas com excepção das 2ª prova, sendo substituída por extensões de braços no solo.

<sup>3</sup> Designação do Curso de Formação de Guardas.



Considerando as excepções verificadas, deparamo-nos muitas vezes com realidades bastante distintas, pois se, durante o alistamento, os militares são sujeitas a grandes cargas horárias de educação física e desportos, o mesmo já não acontece quando chegam ao terreno, em que, consoante a sua função e o tipo de serviço que desempenham (administrativo, operacional, outros), muitos dos militares limitam o seu treino físico aos momentos de formação semanal que ocorrem nos postos ou destacamento aos quais pertencem, a designada Instrução Actualizada de Quadro de Tropas (IAQT).

O mesmo já não se passa em Unidades mais centradas da Guarda. Exemplos disso mesmo são o Regimento de Infantaria (RI) e o Regimento de Cavalaria (RC), em que diariamente, os militares efectuem treino físico, devidamente enquadrados pelo Comandante, sendo sua condição física periodicamente avaliada e uma das bases de permanência nas respectivas funções.

Muitos são os registos de militares que praticam exercício físico fora do horário de trabalho sozinhos ou então com outras pessoas (colegas de trabalho, amigos, colegas de equipa, etc) originando muitas vezes, situações de *sobretreino*, que como é óbvio, vai acarretar custos para os militares e para a própria Guarda (CAEIRO, FERA, NOGUEIRA & SANTOS, 2008).

Tal como refere BARATA (2003), antes de iniciar uma qualquer prática desportiva, há que ter em conta algumas considerações iniciais, nomeadamente a realização de uma avaliação médica, assim como das condições que o indivíduo apresenta para a prática da AF.

Outra consideração a ter em conta é a adequabilidade da AF ao militar em questão, pois mais do que este praticar exercício físico, é importante que o seu planeamento respeite factores como a idade, a condição física, a sua função, etc (SOUSA, 1995).

### **2.7.3 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS PARA OS GUARDAS**

Ao longo do trabalho, várias já foram as vezes que abordámos e demonstrámos as diversas vantagens da prática regular da AF regular. Torna-se de todo importante transpor essas vantagens para a realidade da Guarda e dos seus militares, não fossem também estes, parte integrante de uma sociedade em constante mudança.

Enquanto elementos de uma força de segurança, os militares da Guarda são os responsáveis por um dos sectores que mais preocupa as sociedades - a Segurança - pelo que será fundamental começar a construir outra imagem do militar; é necessário que se trabalhe no sentido que o mesmo seja visto como um profissional de uma instituição militar, dotado de capacidades morais, intelectuais e físicas que serão essenciais ao desempenho da sua função (SOUSA, 1995).

Fazendo uma análise cuidada àquilo que pode ser o dia-a-dia da grande maioria dos militares da Guarda, apercebemo-nos que no desenrolar da sua missão, mesmo numa simples tarefa como é patrulhar, o militar pode ver-se forçado a correr atrás de um determinado suspeito, saltar um qualquer obstáculo, ter de se defender, ter de algemar um indivíduo perigoso, ou mesmo, após uma perseguição, ter a necessidade de recorrer à sua arma de fogo. É toda uma panóplia de acontecimentos em que a boa preparação física constitui um elemento fundamental para que tais tarefas sejam realizadas com sucesso.

FONSECA (2003) além de demonstrar a importância da boa preparação física, realça o quanto é importante a boa preparação psicológica do elemento da força de segurança, para assim enfrentar factores desgastantes como o desenvolvimento da sua missão em turnos, condições climatéricas diversas, salários baixos, etc.

VASCONCELOS (2006) salienta a importância da educação física (EF), enquanto elemento integrante da formação base de elementos de forças de segurança, ao afirmar que através da EF fomentam-se e reforçam-se os comportamentos educativos e socialmente significativos para a sociedade, permitindo assim criar no elemento da Força de Segurança características fundamentais para as suas funções: respeito pelos outros, disponibilidade de entrega, capacidade de adaptação, *fair play*, sentido de justiça, espírito de correcção e tolerância.

Mais do que a manutenção da boa forma física, uma AF regular “é também uma fonte de alegria, de prazer, de jogo, e de descoberta do nosso corpo e do meio ambiente que nos envolve”, podendo reconhecer-se-lhe inúmeras vantagens (ROLO, 1989, p.12).

Fazendo ainda referência ao stress, até porque este é um dos grandes problemas que vai afectando a sociedade em geral e consequentemente os militares da Guarda, DELBONI (2008) afirma que através do gosto que se pode ter por praticar um qualquer desporto, conseguimos descobrir informações importantes sobre nós próprios, que nos ajudam a enfrentar e resolver situações de stress.

## 2.8 FORÇAS CONGÉNERES<sup>1</sup>

Face às novas ameaças que foram surgindo ao longo dos tempos na Europa, esta começou a deparar-se com a necessidade de possuir uma força mais preparada para estas novas situações.

Materialização disso mesmo, foi a iniciativa de cinco países (Portugal, Espanha, França, Itália e Holanda) na criação de uma força de *gendarmerie* europeia – a Eurogendfor, constituída por forças de segurança de natureza militar, que visam contribuir para o

---

<sup>1</sup> Informações baseadas em trabalho realizada no âmbito do Curso de Promoção a Capitão (CPC) 2007/2008.

desenvolvimento da Política Europeia de Segurança e de Defesa, assim como habilitar a Europa de uma maior capacidade de condução de operações de gestão de crises (ALVES, 2006).

Sendo Portugal um elemento desta força de segurança, será pertinente para o nosso trabalho analisar a percepção e a importância que as restantes gendarmes europeias dão à actividade física. É o que vamos fazer nesta secção tentando perceber como as restantes forças gendarmes encaram a componente da educação física como parte integrante da formação e preparação dos seus militares.

### **2.8.1 GUARDIA CIVIL - ESPANHA<sup>1</sup>**

Atendendo à grande maioria dos militares da Guardia Civil, podemos analisar que os mesmos não praticam treino físico dentro do seu horário de serviço. No entanto, há Unidades que dispõem de instalações onde, nos seus tempos livres, os militares podem praticar desporto (entenda-se neste caso particular, uma AF com ou sem competição).

As únicas situações em que os militares espanhóis têm na sua carga horária treino físico em local e hora destinada é enquanto frequentam cursos de formação e especialização, assim como nas Unidades Especiais (Grupo de Acção Rural, Unidade Especial de Intervenção, Agrupamento Rural de Segurança), em que a preparação física constitui um elemento fundamental.

Como complemento da educação física obrigatória que estes militares têm, foi introduzido um programa de luta e defesa pessoal que abrange todos os militares que estão ligados a funções operacionais.

Em ambas as situações, a condição física dos militares é avaliada periodicamente, através da realização de provas físicas pré-estabelecidas em que têm de cumprir-se os mínimos estabelecidos, pois se tal não se verificar, implica a não conclusão do curso de formação/especialização ou o afastamento da unidade especial em que se está colocado. O mesmo acontece na progressão da carreira de sargentos para oficiais, em que a condição física é avaliada, sendo esta vertente um factor de progressão na carreira.

Antes da realização das provas físicas, todos os militares são sujeitos a exames médicos para que, no que diz respeito à saúde, se consigam identificar eventuais anomalias, sendo esta uma garantia para os militares.

Além desta avaliação periódica, realizada em cursos ou em unidades especiais, todos os militares desta força de segurança são sujeitos a uma avaliação anual, realizada somente através de exames médicos.

---

<sup>1</sup> Informações baseadas em trabalho realizada no âmbito do Curso de Promoção a Capitão (CPC) 2007/2008.

## **2.8.2 GENDARMERIE NATIONALE - FRANÇA<sup>1</sup>**

À semelhança da Guardia Civil, a Gendarmerie Nationale também delega nos seus militares a responsabilidade quanto à sua própria manutenção da condição física, ou seja, também na força de segurança francesa, o treino físico não tem qualquer vínculo de obrigatoriedade quanto a locais ou horários.

No entanto, também aqui há situações em que a prática de treino físico varia consoante a função exercida pelos militares. No caso da Gendarmerie Départementale, até ao posto de Station, os militares têm de praticar treino físico no mínimo uma vez por semana, os militares que fazem parte do Peloton de Intervention quando empenhados durante a noite, efectuem treino físico durante o período de dia e os militares pertencentes Gendarmerie Mobile realizam treino físico diariamente, sendo, em algumas vezes, enquadrados pelo próprio Comando.

Quanto à avaliação da condição física dos militares franceses, estes são avaliados anualmente sendo que os resultados subjacentes são tidos em conta na avaliação anual do militar e, consequentemente, na sua classificação geral.

Se a condição física do militar não lhe permitir atingir os mínimos exigíveis nas provas efectuadas nos cursos de formação ou nas unidades especiais, verifica-se que o mesmo reprova no curso ou é transferido para outra unidade.

Também no caso dos franceses, a avaliação médica não é esquecida pois, antes da realização de qualquer prova de avaliação da condição física, todos os militares são sujeitos a um exame médico, no qual são colocados nos seguintes grupos: Grupo 1 (Bom – pode praticar todos os exercícios); Grupo 2 (Bom – pode praticar todos os exercícios de forma condicionada) e Grupo 3 (o militar está dispensado da prática de exercícios físicos).

## **2.8.3 CARABINIERI - ITÁLIA<sup>2</sup>**

Tal como os militares espanhóis e franceses, os militares Carabinieri também não efectuem treino físico dentro do horário de serviço, sendo mais uma vez da responsabilidade de cada um a sua boa condição física.

A excepção é constituída pelos militares que frequentam cursos de formação ou que pertencem a Unidades de Ordem Pública, de Paraquedistas e de Operações Especiais, em que os mínimos definidos têm de ser cumpridos para concluir com sucesso os cursos ou assegurar o seu lugar na respectiva especialidade.

---

<sup>1 2</sup> Informações baseadas em trabalho realizada no âmbito do Curso de Promoção a Capitão (CPC) 2007/2008.

Apesar dos mínimos exigidos nos casos apresentados anteriormente, no que diz respeito à avaliação da condição física, os Carabinieri não são sujeitos a qualquer avaliação periódica, já que a condição física só tem um peso para a permanência em certas especialidades e não constitui factor de evolução na carreira.

## **2.8.4 MARECHAUSSE - HOLANDA<sup>1</sup>**

Os militares holandeses são os únicos militares em que a prática de treino físico está contemplada dentro do horário de trabalho. As aulas de educação física são antecipadamente pré-definidas no que diz respeito a horários, local, grupo, formadores, podendo estes variar entre oficiais e sargentos.

Para uma melhor coordenação das aulas de treino físico com a restante actividade operacional, todas as Unidades da Marechaussée estabelecem um planeamento operacional para cada ciclo de seis semanas, nos quais estão precisamente contemplados os períodos para a prática de treino físico.

As Unidades Especiais, ou seja, aquelas que executam missões de maior risco e para as quais se exige uma melhor condição física (SWAT, VIP Security, e outras), têm no seu planeamento uma maior carga horária dedicada ao treino físico e técnico dos seus militares, sendo a boa condição física, assim como o cumprimento dos requisitos mínimos, a base de permanência dos militares naquelas Unidades e nas suas funções.

No caso da Marechaussée, todos os militares são avaliados anualmente através da realização de provas físicas e de execução de tiro, sendo que o resultado das mesmas tem um peso considerável nas promoções principais, ou seja, naquelas que obrigam à frequência de cursos de formação com mínimos de condição física a cumprir.

Os militares com idade superior a 40 anos têm obrigatoriamente de efectuar exames médicos em cada período de dois anos e os restantes sempre que se achar necessário.

Se, após a avaliação da condição física e do tiro, os militares não atingirem os mínimos exigidos, são obrigados a retirar-se do serviço operacional passando a exercer funções nos serviços administrativos. Além das mudanças de funções, os militares perdem também direito a alguns dos seus subsídios, passando a auferir de um menor vencimento.

---

<sup>1</sup> Informações baseadas em trabalho realizada no âmbito do Curso de Promoção a Capitão (CPC) 2007/2008.

## **PARTE II – SUSTENTAÇÃO PRÁTICA**

### **CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA DO TRABALHO DE CAMPO – PARTE PRÁTICA**

#### **3.1 INTRODUÇÃO**

Não pretendemos estudar somente os hábitos de Actividade Física dos militares, foi nossa intenção ir um pouco mais além, estudar as possíveis relações, as vantagens, as motivações, os obstáculos que ainda prevaleciam entre os militares e a AF.

Neste Capítulo expomos o que considerámos a base de sustentação da parte prática da investigação, expondo-se quais as variáveis seleccionadas e descrever a aplicação experimental, caracterizando-se a escolha da população e da amostra seleccionadas, a recolha dos dados, o instrumento de avaliação e o tratamento estatístico dos dados.

#### **3.2 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO**

Após clarificada a importância de uma AF regular e respectivamente os seus benefícios, foi do nosso interesse, transpor essas qualidades para a Guarda, tentando dessa forma perceber em que medida a AF regular podia contribuir para um melhor desempenho do militar e consequentemente as vantagens para a Instituição.

Como tal, fomos estudar a relação entre a motivação para a prática de AF e os factores intrínsecos do indivíduo, ou seja, aqueles que eram próprios de cada pessoa - idade, o sexo, as habilitações literárias, as prioridades dadas pelos militares, a função, a Unidade/Destacamento à qual o militar pertencia, a consciencialização/conhecimento dos benefícios de uma AF regular.

Por outro lado, fomos ainda analisar a importância e a influência para a AF dos factores extrínsecos ao indivíduo como foi o caso da existência de infra-estruturas para a prática desportiva, o horário de trabalho, o espírito desportivo vivido em volta do militar.

Fomos ainda verificar até que ponto o novo sistema de avaliação do mérito dos militares poderá constituir-se como uma vertente para a progressão na carreira e consequentemente como uma motivação para a prática de exercício físico.

### 3.3 HIPÓTESES

Estando o nosso estudo completamente delimitado, para melhor concretização dos objectivos anteriormente delineados e como concretização de um dos passos da metodologia de SARMENTO (2008), formulámos as seguintes hipóteses sobre as quais assentou a construção da parte prática da investigação.

A idade, o sexo, as habilitações literárias, as prioridades estabelecidas pelos militares são factores que delimitam a prática de exercício físico por parte destes.

As Guardas que sabendo quais os benefícios provenientes de uma AF regular, estão mais predispostos para a sua prática, tendo também em conta o “ambiente desportivo” vivido na sua Unidade/Destacamento.

Para além das vantagens físicas, as Guardas reconhecem que a prática regular de uma AF, é uma boa ferramenta para combater o stress.

A existência de infra-estruturas desportivas, quer nas Unidades/Destacamentos, quer na zona de residência dos militares é um dos grandes factores que poderá levar os militares à prática de uma qualquer AF.

O horário dos militares é um grande factor para a organização/planeamento da sua vida e do seu dia-a-dia, em que um horário susceptível de poucas alterações poderá ser uma mais-valia para a prática de exercício físico.

Apesar das restrições para a prática de exercício físico, de um modo geral, as Guardas gostariam de praticar mais desporto.

Ao contrário do que se tem passado até agora, no futuro, os militares ao saberem que o sistema de avaliação a que estão abrangidos inclui avaliação da condição física, poderá levá-los à prática de uma AF regular.

### 3.4 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO E DA AMOSTRA

Sendo a Guarda uma das maiores Instituições do país, constituída por cerca de 25 309 militares<sup>1</sup> e tendo nós algumas limitações no que diz respeito à realização desta investigação, não foi possível alargar o nosso estudo a todo o universo conhecido.

Como tal, para o estudo do nosso problema definimos uma população<sup>2</sup> sendo esta a classe de Guardas e da qual fomos seleccionar a nossa amostra<sup>3</sup>, sobre a qual administrámos o

---

<sup>1</sup> Ver Anexo O (Mapa do Efectivo da Guarda Nacional Republicana).

<sup>2</sup> População: definida como o universo social sobre a qual recai a formulação do nosso problema (SANTOS, 2005).

<sup>3</sup> Amostra: definida como a parte da população sobre a qual incide a aplicação dos instrumentos de recolha de dados (SANTOS, 2005).

nosso instrumento de recolha de dados, os inquiridos por questionário.

Com o intuito de se obter um estudo mais rigoroso, tivemos necessidade de cumprir com alguns requisitos, nomeadamente quanto ao número de elementos que tinham de compor a amostra para que esta fosse representativa. Para tal, recorremos à tabela apresentada por ARKIN e COLTON<sup>1</sup>, em que apresenta a relação entre a população considerada, a amostra seleccionada para garantir a sua representatividade e a margem de erro considerada.

Para um estudo mais pormenorizado e mais orientado para os nossos objectivos, dividimos os inquiridos em dois grandes grupos – os militares que pressupomos que praticavam AF regular e os que pouco ou nada faziam nesse sentido, englobando no primeiro grupo Guardas do RI, RC e EG (Amostra A) e no segundo, Guardas dos DF, DTer e DT (Amostra B).

Esta divisão resultou da nossa experiência na Guarda, assim como de pequenas conversas informais que fomos tendo com Oficiais, Sargentos e Guardas, em que verificámos que os indivíduos que constituíam a Amostra A, eram militares que apresentavam maiores índices de prática de exercício físico e de assiduidade na sua prática.

Atendendo já à análise dos dados recolhidos verificámos que, à semelhança da amostra A, a amostra B era constituída por 97,2 % do sexo masculino (70 Guardas) e por 2,8% do sexo feminino (2 Guardas).<sup>2</sup>

Quanto à idade das respectivas amostras, verificámos que a grande maioria da amostra A apresentava idades compreendidas entre os 26 - 30 anos e entre os 46 - 50 anos, estando a sua média fixada nos 37 anos (37,31 anos). A grande maioria dos elementos constituintes da amostra B, apresentavam idades compreendidas entre 31-45 anos, cuja média de idades era de 38 anos (38,36 anos).<sup>3</sup>

Respeitante às habilitações literárias, evidenciou-se que 22,2% da Amostra A (16 Guardas) tinham o 9ºano completo, 30,6% tinham entre o 10º e o 12º ano incompleto (22 Guardas) e 13,9% tinham uma licenciatura completa (10 Guardas). No que diz respeito à amostra B, 19,4% tinha o 9ºano/curso técnico completo (14 Guardas), 36,1% tinham o 12º ano completo (26 Guardas), apresentando somente 1,4% com licenciatura completa (1 Guarda).<sup>4</sup>

Quanto à região onde vivia, a amostra A era constituída por 87,5% que residem em zona urbana (63 Guardas) e 12,5% que residiam em zona rural (9 Guardas). Relativamente à amostra B 48,6% residiam em zona urbana (35 Guardas) e 51,4% em zona rural (37 Guardas).<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Ver Anexo Q (Tabela para determinação da dimensão da amostra – população finita).

<sup>2</sup> Ver Apêndice A (Tabela A.2: Género das amostras).

<sup>3</sup> Ver Apêndice A (Tabela A.3: Idade das amostras).

<sup>4</sup> Ver Apêndice A (Tabela A.4: Habilitações literárias das amostras).

<sup>5</sup> Ver Apêndice A (Tabela A.5: Tipo de região onde vive cada amostra).



### 3.5 RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS

Para se proceder à recolha dos dados que pretendíamos analisar, o instrumento de recolha de dados por nós utilizado foi o Inquérito por Questionário<sup>1</sup>, de resposta voluntária e anónima e que foram enviados para as Unidades/Destacamentos.

O inquérito por nós aplicado, teve como base um Inquérito Nacional, Questionário em Auto – Administração – Design, que tinha sido executado em colaboração com a *Edideco – Editores para a defesa do consumidor*, e que fora aplicada à população portuguesa no âmbito de um estudo que visava os tipos de actividades físicas e desportivas praticadas pelos portugueses. Neste inquérito já estava incluído o Questionário sobre a Actividade Física Habitual de Baecke<sup>2</sup>, devidamente traduzido e que também serviu de instrumento para a construção do nosso questionário.

Embora este inquérito não fosse direccionado para a Guarda, vimos como podia ser muito proveitoso para o nosso estudo, já que contemplava as questões que para nós eram mais importantes de desenvolver no nosso estudo.

Por outro lado, a sua utilização passou também por questões de viabilidade e de segurança do nosso estudo, pois atendendo ao estudo em que foi utilizado, o mesmo foi estudado, analisado e acima de tudo validado para que a sua aplicação fosse possível.

Sendo este processo, um processo quantitativo, após a recolha dos dados junto das amostras, tivemos a necessidade de os analisar, para que assim conseguísse-mos conduzir o nosso estudo de modo a culminar com a apresentação de conclusões.

Para a introdução dos dados recolhidos numa base de dados, utilizámos o programa SPSS – Statistical Package for the Social Scienses, que posteriormente transferimos para o programa Microsoft Office Excel, onde por questões de conhecimento e facilidade, procedemos à construção dos gráficos apresentados.

Para que os resultados provenientes dos nossos inquéritos tivessem um elevado índice de credibilidade, aquando da sua construção tivemos de atender a algumas preocupações, nomeadamente “cuidado (...) na formulação das perguntas e a forma mediatizada de contactar com os inquiridos”, assim como na maneira como foi construída a selecção dos inquiridos e a administração no terreno dos inquéritos para que se salvaguarda-se a fiabilidade de todo o processo (CARMO & FERREIRA, 1998, p.137).

---

<sup>1</sup> É a que CAMPENHOUDT e QUIVY (2005, p.188) designam por “questionário de administração directa”, em que os inquéritos são enviados para o inquirido, sendo o próprio o responsável pela sua recepção e respectivo preenchimento.

<sup>2</sup> Ver Anexo P (Questionário sobre a Actividade Física Habitual de BAECKE, BUREMA & FRIJTERS [1982]).

## CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

### 4.1 INTRODUÇÃO

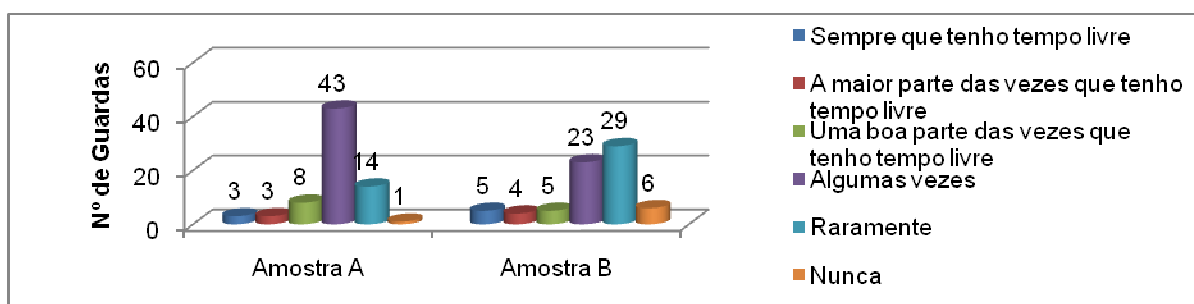
Sendo o intuito do nosso trabalho obter novos conhecimentos, não seria proveitoso que da sua realização não obtivéssemos qualquer tipo de resultados. Desta forma, após alguns passos importantes, característicos de um trabalho científico (fixação de objectivos, de hipóteses, selecção de uma população, de uma amostra, etc), obtivemos alguns dados que posteriormente analisámos e que se materializaram nos resultados apresentados. Este capítulo é a concretização disso mesmo.

Por uma questão de rentabilização da nossa investigação, não escarpámos todas as questões constantes nos inquéritos por questionário, restringindo-nos somente, ao estudo das questões consideradas mais pertinentes para o nosso problema.

### 4.2 ANÁLISE DOS INQUÉRITOS

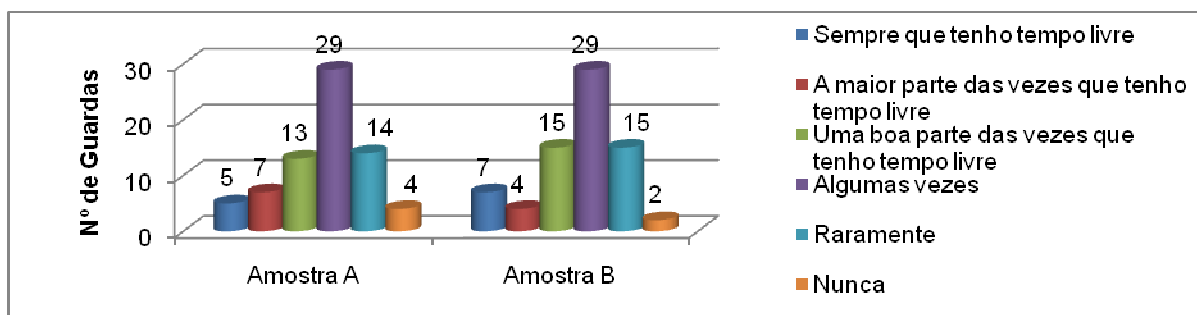
#### 4.2.1 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº7

**Com que frequência costuma fazer cada uma das seguintes actividades nos seus tempos livres?**



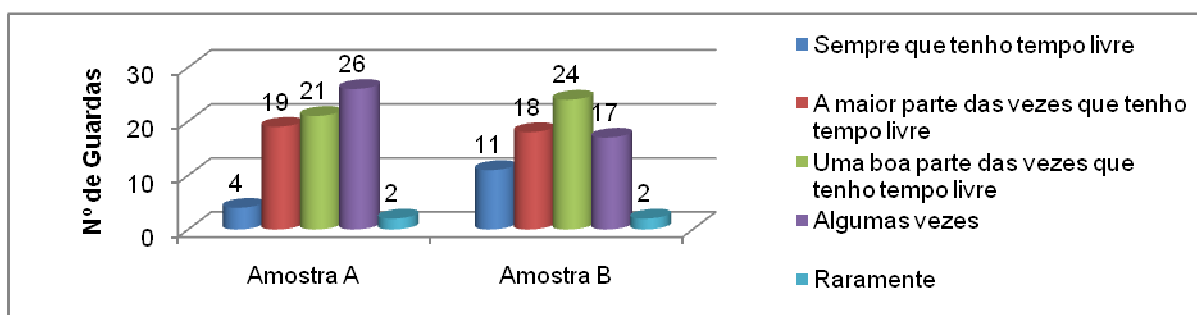
**Gráfico 4.1: Frequência com que as amostras participavam em acontecimentos culturais.**

Quando interrogados sobre a frequência com que os inquiridos participavam em acontecimentos culturais, evidenciou-se que 59,7% dos inquiridos (43 Guardas) da amostra A referiu que participava algumas vezes em acontecimentos deste tipo, ao contrário da amostra B, onde 40,3% dos inquiridos (29 Guardas) raramente participavam neste tipo de actividades.



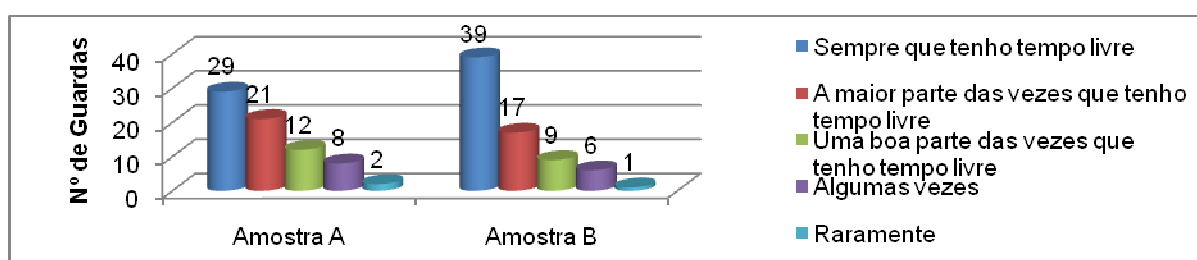
**Gráfico 4.2: Frequência com que as amostras liam/escreviam.**

Quanto à frequência da prática de leitura/escrita, assistimos a uma igualdade entre as amostras, visto que 40,3% (29 Guardas) de ambas afirmou que exercia essa actividade algumas vezes, assim como numa boa parte das vezes em que tinha tempo (18,1%-13 Guardas e 20,8%-15 Guardas, respectivamente). Quanto ao desinteresse parcial (Raramente) pela leitura/escrita assistiu-se a valores muito próximos (19,4% - 14 Guardas e 20,8%-15 Guardas).



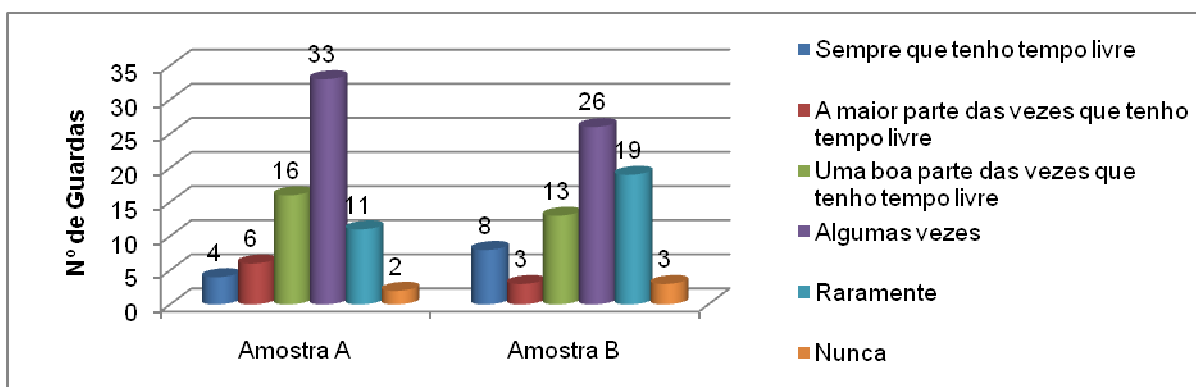
**Gráfico 4.3: Frequência com que as amostras visitavam/recebiam amigos.**

Sobre a frequência com que as amostras recebiam ou visitavam amigos, 5,6% dos inquiridos da amostra A (4 Guardas) afirmaram que o faziam sempre que tinham tempo livre. No caso da amostra B, constatou-se que estas actividades eram levadas a cabo com maior frequência, já que apenas 15,3% (11 Guardas) o faziam com essa frequência.



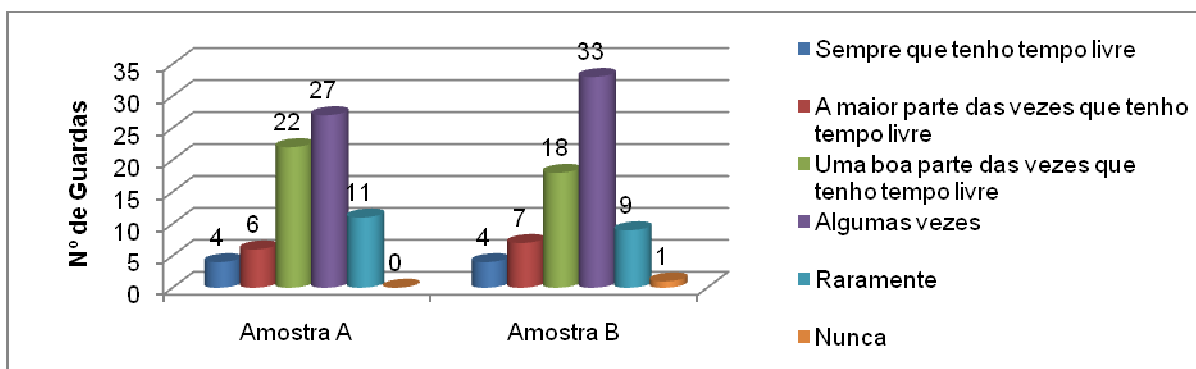
**Gráfico 4.4: Frequência com que as amostras conviviam com a família.**

Relativamente à importância dada ao convívio com a família, deparamo-nos com uma homogeneidade entre as amostras, contudo 54,2% da amostra B (39 Guardas) convive com a família sempre que tem tempo livre, ao contrário da amostra A onde se verifica que só 40,3% (29 Guardas) o faz.



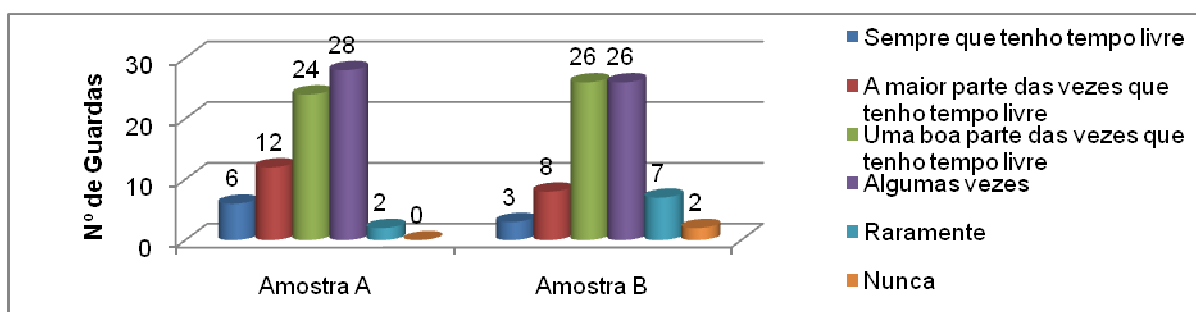
**Gráfico 4.5: Frequência com que as amostras iam a bares/café.**

Quando inquiridos relativamente a frequência de bares/café, verificámos que 45,8% da amostra A (33 Guardas) ia algumas vezes a este tipo de estabelecimento. Porém, somente 36,1% da amostra B (26 Guardas) o fazia com essa frequência.



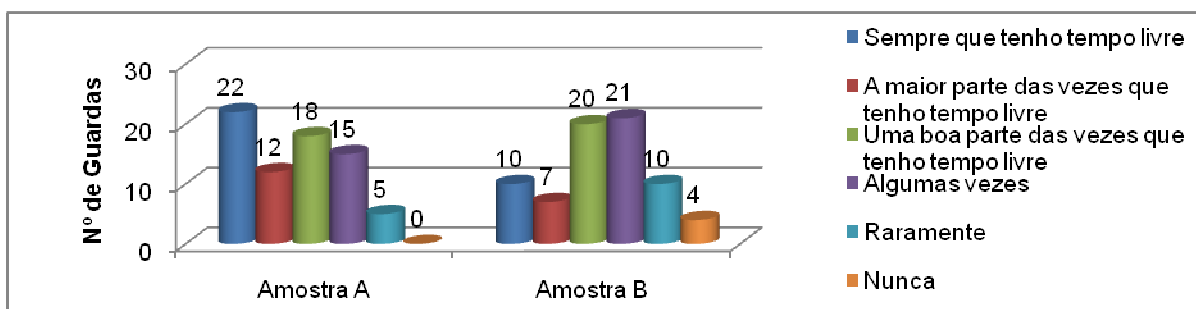
**Gráfico 4.6: Frequência com que as amostras iam às compras.**

Apesar da homogeneidade apresentada pelas duas amostras, verificámos que 45,8% da amostra B (33 Guardas) empenha-se nesta actividade algumas vezes, contrariamente à amostra A onde somente 37,5% (27 Guardas) o fazia algumas vezes. Porém, é importante salientar que 30,6% da amostra A (22 Guardas), fazia compras uma boa parte das vezes que tinham tempo, contrariamente à amostra B onde somente 25% (18 Guardas) o fazia com essa frequência.



**Gráfico 4.7: Frequência com que as amostras costumavam passear.**

Quanto a passear, as amostras apresentaram resultados muito idênticos, embora com valores distintos. Em ambas as amostras os inquiridos referiram que uma boa parte das vezes que tinham tempo livre passeavam (33,3%-24 Guardas, 36,1%-26 Guardas, respectivamente), assim como o faziam algumas vezes (38,9%-28 Guardas e 36,1%-26 Guardas).

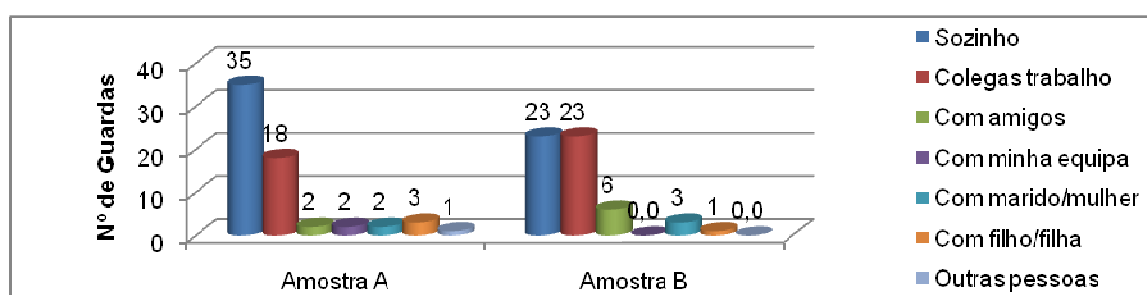


**Gráfico 4.8: Frequência com que praticavam exercício físico.**

Quanto à prática de exercício físico, denotou-se uma grande discrepância entre as amostras consideradas. Relativamente à amostra A, 30,6% (22 Guardas) praticava exercício sempre que tinha tempo livre não apresentando qualquer Guarda que não o fizesse. Quanto à amostra B, somente 13,9% (10 Guardas) praticava exercício sempre que tinha tempo livre, observando-se mesmo que 5,6% (4 Guardas) admitiu não praticar qualquer exercício.

## 4.2.2 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº 9

**Com quem costuma fazer exercício físico?**



**Gráfico 4.9: Pessoas com quem costumavam fazer exercício físico.**

Relativamente à companhia que normalmente tinham para a prática de exercício físico, a amostra A indicou que 48,6% (35 Guardas) fazia exercício sozinho, seguido de 25% (18 Guardas) que o praticava na companhia de colegas de trabalho. A amostra B indicou que 31,9% (23 Guardas) fazia-o igualmente sozinho, sendo que a mesma percentagem executava-o com colegas do trabalho.

### 4.2.3 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº 10

Porque razão(ões) faz exercício físico?

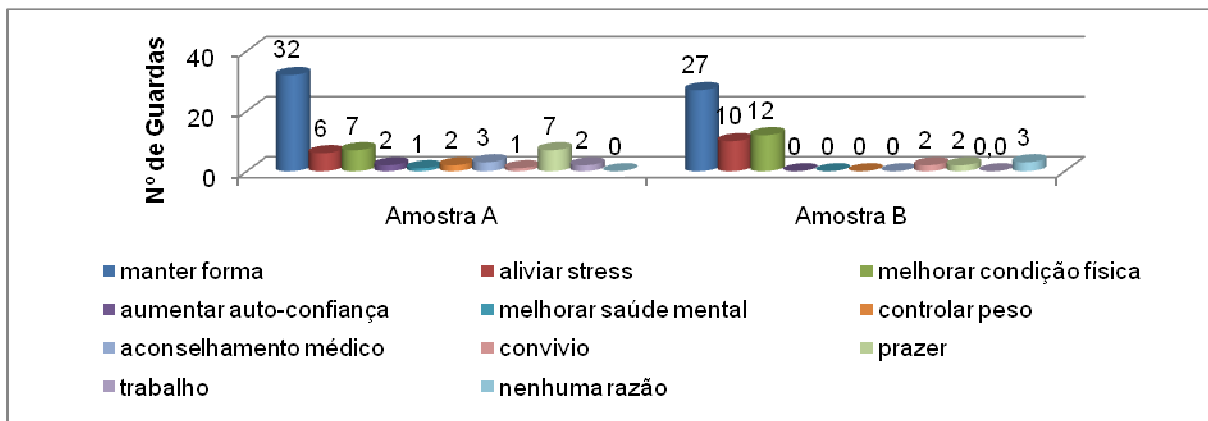


Gráfico 4.10: Razões pelas quais praticavam exercício físico.

Sobre as razões pelas quais as Guardas praticavam exercício físico, a amostra A apresentou como principal razão a manutenção da forma (44,4% - 32 Guardas), seguindo-se a melhoria da condição física e o prazer (9,7% - 7 Guardas em cada opção). À semelhança do descrito, a amostra B também apresentou como principal razão a manutenção da forma (37,5% - 27 Guardas), observando-se logo a seguir a melhoria da condição física (16,7% - 12 Guardas) e o alívio para o stress (13,9% - 10 Guardas).

### 4.2.4 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº 12

Até que ponto considera importante o exercício em termos profissional?

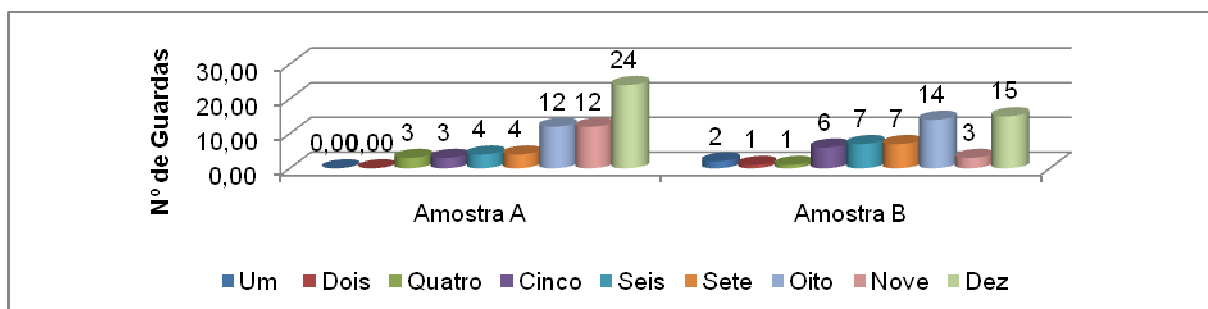
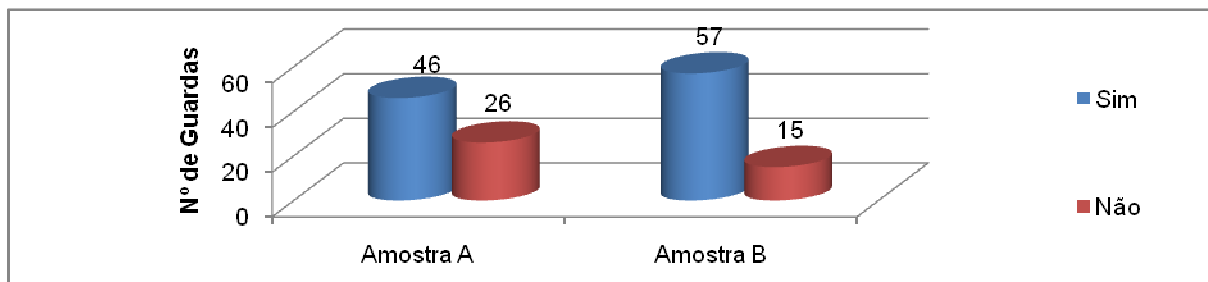


Gráfico 4.11: Importância do exercício físico na vida profissional.

Numa escala de um (nada importante) a dez (extremamente importante), 77,9% da amostra A enquadrou a prática de exercício físico nos cinco últimos graus da referida escala, diferentemente do que se observou na amostra B, onde, na mesma zona da escala, somente 63,8% dos elementos inquiridos se enquadraram.

#### 4.2.5 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº13

**Gostaria de fazer mais exercício físico do que faz actualmente?**

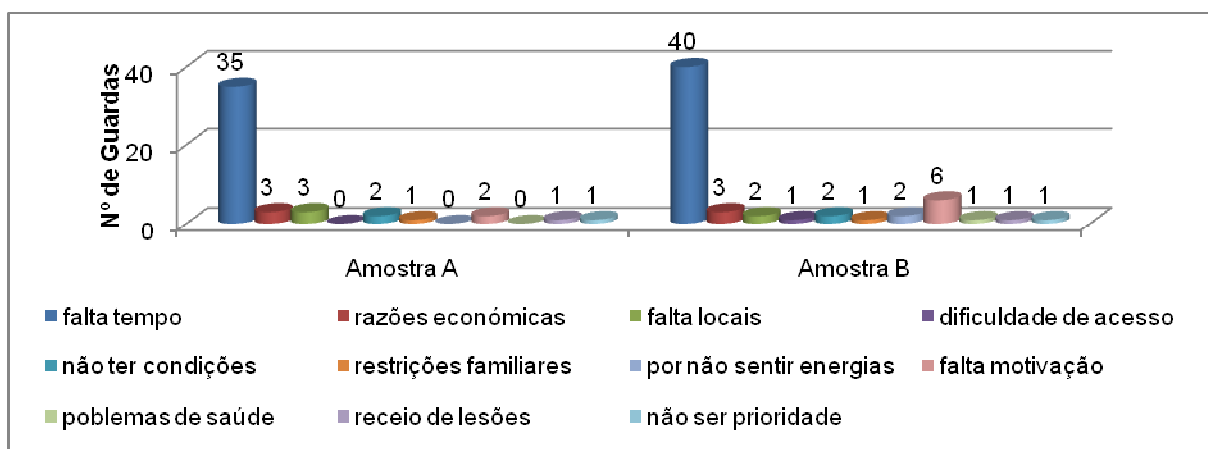


**Gráfico 4.12: Vontade de praticar mais exercício físico.**

Quando inquirida sobre se gostaria ou não de praticar mais exercício físico, a amostra A mostrou que 63,9% (46 Guardas) gostava de praticar mais actividade física, assim como os 79,2% (57 Guardas) da amostra B. Quanto ao não ter vontade para praticar exercício físico, os valores apresentados pelas duas amostras foram, respectivamente, 36,1% (26 Guardas) e 20,8% (15 Guardas).

#### 4.2.6 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº13.1

**Porque razão lhe é difícil fazer mais exercício físico?**



**Gráfico 4.13: Razões pelas quais não praticavam mais exercício físico.**

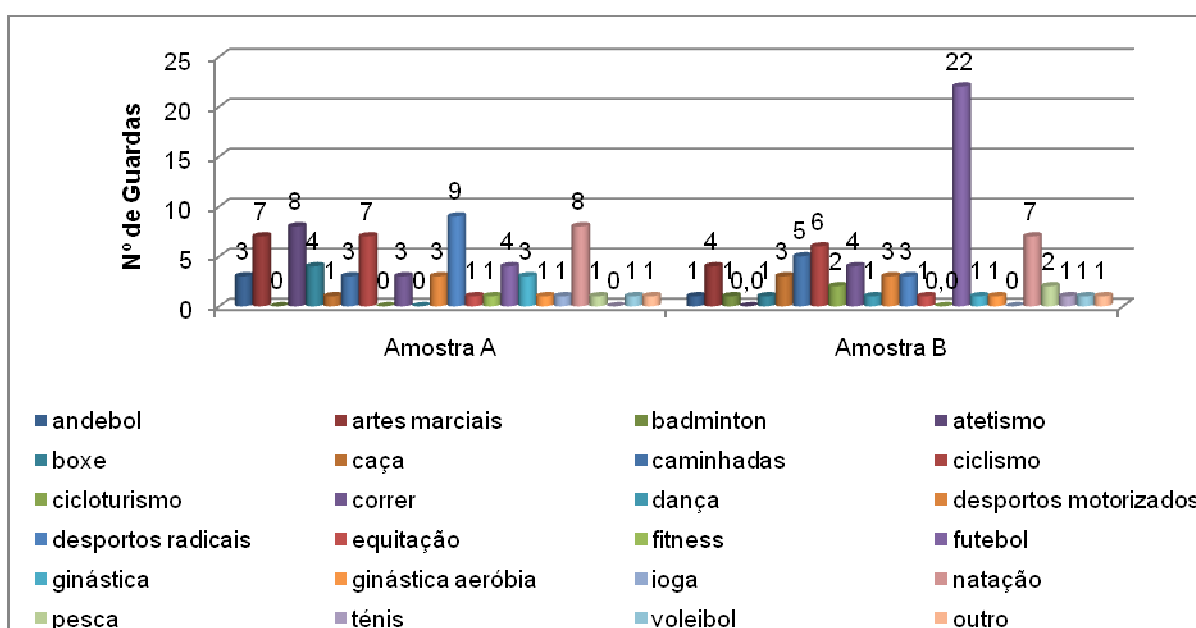
No que respeita ao motivo pelo qual não praticavam mais exercício físico, verificámos que ambas as amostras apontam como principal razão a falta de tempo, embora os valores

percentuais variem entre elas, apresentando a amostra B um valor mais elevado (55,6% - 40 Guardas) face à amostra A, 48,6%-35 Guardas.

Quanto a outras razões para não praticar exercício físico, na amostra A podemos ainda apontar razões económicas (4,2% - 3 Guardas) e ausência de locais apropriados (4,2% - 3 Guardas). Além das razões económicas (4,2% - 3 Guardas), na amostra B evidenciou-se ainda a falta de motivação (8,3% - 6 Guardas).

#### 4.2.7 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº14

**Qual das seguintes actividades/desportos gostaria de começar a praticar (ou de praticar mais frequentemente)?**



**Gráfico 4.14: Actividades/Desportos que gostavam de começar a praticar ou de praticar mais frequentemente.**

Questionados sobre qual a actividade/desporto que gostariam de começar a praticar ou de praticar mais frequentemente, a amostra A apontou os desportos radicais (12,5% - 9 Guardas), atletismo/ natação (11,1% - 8 Guardas) e artes marciais/ciclismo (4% - 7 Guardas).

A amostra B referiu que gostava de começar a praticar ou de praticar mais frequentemente futebol (30,6% - 22 Guardas), natação (4% - 7 Guardas) e ciclismo (8,3% - 6 Guardas).



### 4.2.8 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº22

#### Pratica desporto?

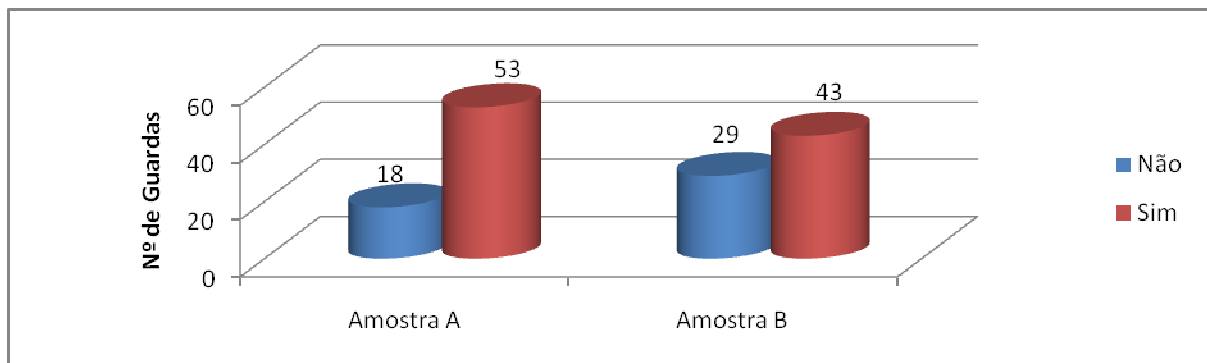


Gráfico 4.15: Prática de desporto.

Aquando da análise dos questionários, verificámos que 73,6% da amostra A (53 Guardas) praticava desporto, contrariamente aos 25% (18 Guardas) que não o fazia. Já a amostra B mostrou que 59,7% (43 Guardas) praticava desporto, ao contrário dos 40,3% (29 Guardas) que também não o faziam.

### 4.2.9 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº23

#### Que tipo de desporto pratica mais frequentemente?

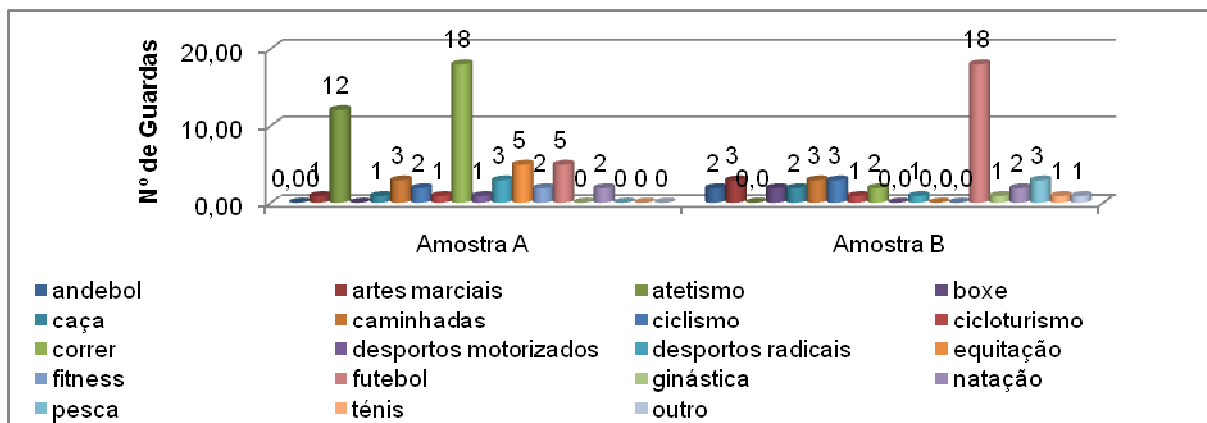
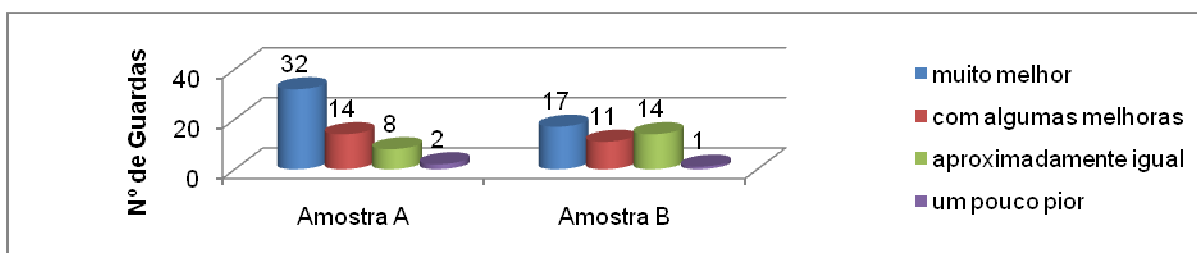


Gráfico 4.16: Desportos mais praticados.

Quanto ao desporto mais praticado, a amostra A referiu que a corrida (25% - 18 Guardas), assim como o atletismo (16,7% - 12 Guardas) eram os desportos mais praticados pelos seus elementos, ao contrário da amostra B onde o desporto mais praticado foi o futebol (25% - 18 Guardas), surgindo outros desportos como artes marciais, caminhadas, ciclismo e pesca, em percentagens pouco significativas.

#### 4.2.10 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº25

**Comparando com o que acontecia antes de praticar desporto, como descreve o seu estado de saúde actual?**

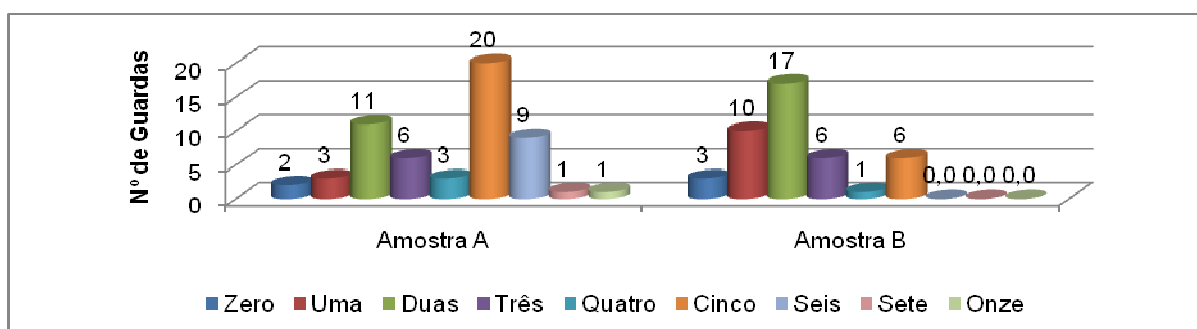


**Gráfico 4.17: Estado de saúde actual, comparativamente ao sentido antes de praticar desporto.**

Quando perguntámos como as pessoas se sentiam após o início da prática desportiva comparativamente com o que se observava antes de iniciada essa prática, a amostra A referiu que se sentia muito melhor (44,4%-32 Guardas) e também com algumas melhoras (19,4%-14 Guardas), apresentando escassa percentagem de elementos que poucas ou nenhuma melhorias sentiam em relação ao passado (11,1%-8 Guardas). Quanto à amostra B, os inquiridos também reconheceram que se sentiam muito melhor (23,6%-17 Guardas), embora alguns também relevassem que se sentiam de forma aproximadamente igual (19,4%-14 Guardas). Quanto ao sentir algumas melhoras, esta amostra só apresentou 15,3% (11 Guardas).

#### 4.2.11 ANÁLISE DA QUESTÃO Nº27

**Quantas vezes por semana, pratica este desporto?**



**Gráfico 4.18: Número semanal de vezes em que praticavam o referido desporto.**

Sobre o número de vezes em que, por semana, praticavam desporto, verificámos que 15,3% (11 Guardas) da amostra A praticava o referido desporto duas vezes por semana e 27,8% (20 Guardas) praticava cinco vezes por semana. Relativamente à amostra B 13,9% (10 Guardas) praticava aquele desporto uma vez semanalmente, apesar de 23,6% (17 Guardas) o fazer duas vezes por semana.

## **CAPÍTULO 5 – DISCUSSÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS**

### **5.1 INTRODUÇÃO**

Após a apresentação dos resultados obtidos de acordo com os objectivos delineados, iniciou-se, neste capítulo, uma discussão e análise dos mesmos, sendo que, para tal, discutimos todas as questões abordadas anteriormente.

Constituindo este um dos estudos pioneiros realizados na Guarda, uma das nossas constantes preocupações foi correlacionar os resultados obtidos com a literatura por nós consultada, para que dessa forma obtivéssemos um estudo o mais completo e fiável possível e que no futuro servisse de referência a novas investigações.

### **5.2 INQUÉRITOS**

#### **5.2.1 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº7**

Considerando os resultados fornecidos pelos gráficos 5.1 a 5.8, constatámos que a amostra A (com uma média de idades mais baixa e habilitações literárias mais elevadas) apresentou maior índice de participação em actividades como acontecimentos culturais, ida a bares/café, realização de compras, passear e, com grande destaque, realização de exercício físico.

Contrariamente à amostra A, a amostra B (com média de idades ligeiramente superior e habilitações literárias ligeiramente inferiores), participava mais em actividades como ler/escrever, visitar/receber amigos e familiares, registando-se a valorização da presença junto da família.

Começámos, pois, a perceber como a idade, a zona onde os militares viviam, tinham reflexos, por exemplo, nas habilitações académicas e na vontade que tinham para levar a cabo certas actividades nas suas vidas.

A amostra A era constituída maioritariamente por Guardas mais jovens, que apresentavam uma escolaridade mais elevada e, na sua maioria, viviam em regiões urbanas, pelo que relevavam maior interesse por ir ao cinema, assistir a espectáculos, concertos, ir a bares/café e ir às compras, actividades que reflectem o contacto com um meio social marcadamente cosmopolita, em que a existência de locais de diversão, de lazer, ocasiona uma maior tendência para os frequentar.

É notório que a grande maioria da amostra A, não valoriza muito as questões mais ligadas à família. O que se passa pode ser fruto da distância a que os militares estão das suas famílias, pois sendo a amostra constituída por Guardas do RI, do RC e da EG, muitos são os casos em que durante toda a semana passam a maioria do seu tempo nos próprios quartéis aos quais pertencem e que estão localizados, na sua grande maioria, na região Lisboa.

Isto permitiu-nos partir para uma outra observação: quando no final de cada período de trabalho, as Guardas ficavam no próprio quartel, não regressando a casa, uma das actividades que realizavam com mais frequência era precisamente a prática de exercício físico, o que nos faz considerar o espírito desportivo que se pode desenvolver entre os militares e que pode ocasionar momentos de convívio, de alívio do stress, proporcionando, ao mesmo tempo, uma melhoria da condição física do indivíduo.

Ler/escrever, conviver com os amigos, mas, essencialmente, estar com a família, são passatempos aos quais a amostra B dava grande importância, em detrimento da realização de outro tipo de actividades, nomeadamente a prática de uma AF. Tal facto poderá resultar da função exercida pelas Guardas, da proximidade entre o local de trabalho e a sua zona de residência, do próprio ambiente do local de trabalho, passando por ter, ou não, família constituída, assim como por haver proximidade entre o local e trabalho e a sua área de residência, o que leva o militar a despende de mais tempo para a família e, conseqüentemente, a apontar as restrições familiares como uma das razões que o impede de fazer exercício físico.

## **5.2.2 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº9**

Quanto às pessoas que normalmente as Guardas escolhem para praticar exercício físico, assistimos a uma opinião muito homogénea entre as duas amostras, uma vez que ambas responderam que geralmente costumavam fazer exercício físico sozinha ou com colegas de trabalho.

Denotámos, mais uma vez, a importância do ambiente vivido no local de trabalho, no que diz respeito à prática de AF, pois se o espírito desportivo estiver inculcado e for vivido pela maioria dos militares, pode ser um factor motivador para o início da prática de exercício físico, para os que ainda não despertaram para tal.

Sendo a Guarda uma Instituição hierarquizada, será primordial que a referida motivação tenha a sua origem nos escalões mais altos, ou seja, nos próprios Comandantes que, ao praticarem uma AF, podem constituir-se como um exemplo para os seus subordinados.

### **5.2.3 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº10**

Esta foi das questões mais pertinentes do nosso estudo, pois se, por um lado, conseguíamos perceber o que levava os militares a praticar exercício físico, por outro, também verificámos o quanto os mesmos podiam estar conscientes dos benefícios de uma AF regular.

Além de aliviar o stress e melhorar a condição física (muito importante para as Guardas da amostra B), a manutenção da forma, foi a razão mais apontada para prática de exercício físico por parte das duas amostras, o que nos levou a crer que, apesar de diferentes índices de prática de exercício físico, quem o faz tem como principal objectivo manter a sua forma física e continuar a usufruir dos benefícios que lhe estão inerentes.

Embora com uma percentagem algo reduzida, uma das principais razões apontadas foi mesmo uma das razões que deve ser primordial na prática de qualquer AF- o prazer que o mesmo proporciona, seja pelo convívio, seja pela realização de uma actividade de que se goste, tendo sido também apontado o desenvolvimento da auto-confiança, a melhoria da saúde mental e o controlo do peso, tudo razões e, consequentemente, benefícios apontados na primeira parte da investigação. Pensamos que os resultados obtidos reflectem a consciencialização que as Guardas têm em relação aos benefícios (físicos e psicológicos), sendo que essa ideia é bem evidenciada na tabela A.6 (Apêndice A).

### **5.2.4 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº12**

De entre vários aspectos<sup>1</sup>, fomos estudar até que ponto as Guardas consideravam a prática de exercício importante para a sua vida profissional. Para tal, utilizámos uma escala de um a dez, cuja graduação oscilava entre nada importante e extremamente importante, respectivamente.

Face aos resultados apresentados na análise, concluímos que a valorização que o militar dá à importância da AF pode advir da sua função ou mesmo da sua missão, pois sendo a amostra A constituída por militares do RI e RC, em que são empenhados em situações de reforço ou mesmo de demonstração de força, está interiorizado que para otimizar a sua função, a condição física é muito importante, sendo mesmo uma das condições de permanência nas funções dos militares.

Isso foi bem explanado na amostra B, cuja missão passa por situações de menor empenho de força; aqueles militares têm interiorizado que a prática de AF não é muito importante para si. No entanto, denotou-se que no geral, as Guardas admitiram que a AF era importante para a sua imagem, o seu bem-estar, para a sua saúde, podendo constituir-se como mais um escudo contra as ameaças diárias (stress, cansaço, etc).

---

<sup>1</sup> Ver Tabelas A.7; A.8; A.9; A.10 e A.11 (Apêndice A).

## **5.2.5 DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº13, 13.1 e 14**

Quando questionados sobre se gostavam de fazer mais exercício físico, as duas amostras foram unânimes nas suas respostas, já que ambas responderam positivamente (63,9% e 79,2% respectivamente).

Quanto à amostra A, tal resposta não constituiu surpresa para nós; contudo, os resultados obtidos da amostra B foram surpreendentes, uma vez que não sendo os seus militares muito praticantes de exercício físico, quando colocámos a questão, expressaram o seu desejo de querer praticar mais exercício físico.

Tal desejo pode ser explicado pela questão n.º 10 que indica que uma das principais razões apontadas por esta amostra foi precisamente para aliviar o stress, sendo este um factor muito presente na missão diária dos militares das áreas Fiscal, Territorial e Trânsito.

Não teria lógica questionarmos as Guardas sobre se gostariam de praticar mais exercício físico e não as questionarmos sobre qual a razão pela qual não fazem mais exercício. Foi o que nos propusemos na questão 13.1 do inquérito por questionário. Mais uma vez houve uma grande homogeneidade nas respostas, apontando as duas amostras vários factores para o sucedido, sendo a principal a falta de tempo.

A amostra B apontou ainda outro factor - a falta de motivação. Ora, como na primeira parte da investigação, a motivação é fundamental para nos levar a fazer algo, mesmo que seja somente AF, pode-se fazer uma ligação com o exposto anteriormente, no momento em que referimos o papel dos Comandantes.

Sobre a origem de falta de motivação, podemos também encontrar outro ponto (também já abordados por nós) – a falta de condições para a prática de uma AF regular. Podemos ver isto mesmo na tabela A.12 (Apêndice A), assim como as restrições familiares bem presentes nas duas amostras (com maior valor na Amostra B).

Quanto a esta última, pouco se pode fazer, pois, como vimos, as questões familiares em muito dependem do militar, contudo sobre a primeira questão pode-se ter um pouco mais de atenção, tendo a Guarda um papel importante, nomeadamente no que diz respeito à facilidade de acesso a locais onde os militares pudessem praticar exercício físico.

Sabendo nós que as Guardas desejavam praticar mais desporto, fomos estudar quais os principais desportos que queriam começar a praticar, ou de praticar mais frequentemente<sup>1</sup>, constatando-se que as preferências assentavam nos desportos radicais, no atletismo, na natação, nas artes marciais, no ciclismo e no futebol.

---

<sup>1</sup> Ver Gráfico A.2 (Apêndice A): Actividade/desporto que gostaria de começar a praticar ou de praticar mais frequentemente.

## **5.2.6        DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº 22, 23 e 27**

Como fundamentação da divisão que realizámos na construção das amostras consideradas, e para cimentar o que referimos até aqui em termos de participação e valorização do exercício físico por parte das nossas amostras, analisámos a questão nº 22 do questionário.

As respostas recolhidas fundamentaram a nossa divisão e contribuíram para o que fomos referindo até ao momento, demonstrando como a amostra A pratica mais desporto e como apresenta uma menor percentagem de Guardas que não o fazem, ao contrário da amostra B, que apresenta precisamente o contrário.

Além da iniciativa da prática do desporto, deparámo-nos com a assiduidade com que os militares o fazem tanto ao longo da semana, como ao longo do ano, sendo mais uma vez evidente o desenvolvimento do gosto pela prática de desporto, assim como do reconhecimento dos seus benefícios.

Quanto às actividades mais praticadas podemos apontar a corrida e o futebol, que, sendo actividades que podem ser feitas em grupo, e considerando que a principal companhia apontada para o exercício físico foram os próprios colegas, pode ser um factor de motivação para que os militares menos activos iniciem uma AF, tendo oportunidade de desenvolver o que em desporto é fundamental: a sensação de pertença a um grupo, que, como vimos na revisão da literatura, é importante para o bem-estar das pessoas.

## **5.2.7        DISCUSSÃO DE RESULTADOS DA QUESTÃO Nº 25**

Tendo nós falado sobre os inúmeros benefícios de uma AF regular, pareceu-nos proveitoso verificar como é que as amostras consideravam o seu estado de saúde, comparativamente antes e depois de praticar desporto.

As respostas obtidos são o reflexo desses benefícios, pois nas duas amostras a maioria considerava que o estado de saúde “muito melhor”, seguindo-se a opção “com algumas melhoras” e, finalmente, registando-se a resposta “aproximadamente igual”.

Não nos foi alheio um dos resultados obtidos na amostra A, em que 44,4% das Guardas considerara o seu estado de saúde muito melhor, podendo tal realidade assentar na importância que a amostra conferiu ao exercício físico, assim como à assiduidade com que o faz. Demonstrativo disso mesmo é o número de militares que frequentavam ginásios/*health centers* e a quantidade de vezes que aí se deslocavam, quer semanalmente, quer mensalmente.<sup>1</sup> O registo de situações que expressaram que o seu estado de saúde estava um pouco pior, pode ser a representação dos malefícios da AF, ou seja, as lesões, as entorses, a fadiga muscular, o sobretreino.

---

<sup>1</sup> Ver Tabelas A.14 e A.15 (Apêndice A): Frequência semanal/mensal de ginásios/*health centers*.

## **CAPÍTULO 6 – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

### **6.1 INTRODUÇÃO**

Sabemos nitidamente que com o nosso trabalho de investigação, não vamos de maneira alguma, conseguir resolver os problemas ligados à área aqui tratada, porém esperamos dar um pequeno contributo para demonstrar que é necessário encontrar respostas para os problemas, tendo como premissa a mudança com vista ao benefício e ao desenvolvimento da Guarda Nacional Republicana.

Como primeiro passo para esse contributo vamos expor as principais conclusões que retirámos do nosso estudo, após o tratamento dos resultados obtidos pelo instrumento de recolha de dados por nós utilizado.

### **6.2 VERIFICAÇÃO DAS HIPÓTESES INICIALMENTE FORMULADAS**

Analisando os factores intrínsecos (idade, sexo, habilitações literárias) e extrínsecos ao ser humano (altura do ano, infra-estruturas), assim como as prioridades dos Guardas (convívio com familiares, amigos, estar com a família, etc), observámos como estes eram motivadores da prática de actividade física, verificando-se a primeira e quarta hipótese por nós formuladas.

Apesar de muitos estudos demonstrarem que o sexo é um factor de influência para o exercício físico, por força do número reduzido de elementos do sexo feminino nas amostras consideradas (2 Guardas em cada), com o nosso estudo não conseguimos chegar a uma conclusão no que diz respeito a este ponto.

Consideramos que a segunda hipótese foi também por nós confirmada, já que pelos resultados apresentados e pela sua discussão, demonstrámos que os militares ao reconhecerem os benefícios de um AF regular, estão mais predispostos para irem ao seu encontro, o que, obviamente, se concretiza na prática de exercício físico, seja ele qual for. O mesmo acontece em relação ao “ambiente desportivo” vivido na Unidade/Destacamento: se outros militares praticam, há uma maior probabilidade de que os restantes também o façam.

Apesar de muitas Guardas ainda não terem tido a perfeita noção de todos os benefícios de uma AF regular, podemos constatar que já começam a perceber que o exercício físico



constitui um excelente aliado no combate ao stress diário, o que confirma a terceira hipótese por nós levantada.

Confirmando a nossa quinta hipótese, a existência de um horário padrão (9H-17H) e que não é susceptível de sofrer grandes alterações é, sem dúvida, um factor que põe o militar mais predisposto para a prática de exercício físico, quanto mais não seja por conseguir organizar antecipadamente o seu dia-a-dia, incluindo tempo para a prática de AF.

O desejo de praticar mais exercício físico é intrínseco a uma grande maioria de Guardas das nossas amostras, sendo este desejo contrariado por diversos factores, desde a falta de tempo, falta de infra-estruturas, falta de motivação até ao receio de lesões, confirmando a nossa sexta hipótese.

Quanto à sétima e última hipótese que reflectia a maneira como o sistema de avaliação poderia ser um factor que obrigasse as Guardas a iniciarem ou a continuarem a praticar desporto, não foi por nós muito desenvolvida, até porque, estando o Sistema de Avaliação em fase de reestruturação, preferimos analisar como este irá ser desenvolvido e só nessa altura, analisá-lo mais minuciosamente. Em relação a este assunto, expressaremos a nossa perspectiva mais adiante, na secção das conclusões.

### **6.3. CONCLUSÕES**

Tendo em conta o tema do nosso trabalho de investigação “ As implicações da actividade física no desempenho profissional”, o nosso principal objectivo foi averiguar quais as principais razões que levavam muitos dos militares da classe de Guardas a não praticarem qualquer actividade física.

Face às inúmeras mudanças na sociedade, foi prioritário que a Guarda encontrasse rápidas e eficazes soluções para fazer face a uma sociedade mais exigente e também mais problemática, havendo necessidade de começar a transmitir ao cidadão uma imagem de rigor, disciplina e profissionalismo.

Enquanto militares, a importância de uma prática regular de AF não se restringe somente à manutenção da boa condição física. Constitui-se também como uma autêntica escola de valores, para além dos muitos benefícios que podem advir para o militar e que também se reflectem na sua saúde e no seu bem-estar (físico e psíquico).

Sendo a imagem exteriorizada um dos benefícios mais marcantes de uma AF regular, este poderá constituir-se como uma excelente ferramenta ao serviço da Guarda, transmitindo profissionalismo e disciplina, o que, obviamente, resulta numa melhor percepção do elemento da força de segurança por parte da sociedade.

Será fundamental começar a sensibilizar os militares para os vários benefícios da AF regular para si, enquanto pessoa assim como enquanto militar, até porque quem pratica regularmente uma actividade física tem sempre em mente os benefícios que podem advir da mesma.

É notório o que a Guarda e as suas congéneres europeias têm feito no sentido de conciliar a prática de treino físico e a actividade operacional, embora até ao momento os resultados não sejam muito significativos. Será portanto necessário fazer um esforço no sentido de contrariar esta realidade, seguindo mesmo o exemplo da Marechaussée que, além de cultivar esta valorização pela AF, faz com que os seus militares tenham sempre em conta a manutenção da sua condição física, na medida em que esta é uma das vertentes de evolução na sua carreira.

Fazendo referência à população estudada - classe de Guardas, continuamos a assistir a vários casos em que a resistência à prática de AF é uma constante. As causas apontadas podem ser de dois tipos - as intrínsecas, ou seja, as que dependem directamente do ser humano e as extrínsecas, aquelas que não têm a ver com o ser humano, mas exercem sobre ele a sua influência.

Contudo, ao longo do estudo verificámos ainda que factores como a própria motivação e as prioridades estabelecidas pelo militar, são igualmente factores que levam os militares à prática de actividade física, podendo estes ajudar a perceber o que muitas vezes leva o militar ao abandono total ou parcial da preocupação em manter a sua condição física.

Sendo a falta de tempo, a principal razão apontada pelas Guardas para justificar o baixo índice de participação em qualquer AF, impõe-se a necessidade de encontrar soluções para este problema, que poderá passar pela adopção de mecanismos para contornar o sucedido, a necessidade de contrariar tal tendência, podendo a solução passar pela criação de períodos obrigatórios de AF dentro do próprio horário de trabalho, devidamente planeados e contemplados nos detalhes de instrução.

À semelhança da falta de tempo, a inexistência de infra-estruturas para a prática desportiva foi outra razão reiteradamente apontada e que também seria fundamental se fosse olhada com mais atenção. Já que a Guarda não possui um único pavilhão gimnodesportivo, a solução poderia passar pela criação de protocolos entre a Guarda e as entidades locais para a utilização de espaços desportivos (piscinas, pavilhões gimnodesportivos, ginásios, etc), proporcionando a todas as Guardas um acesso mais fácil para que sozinhos ou com outros colegas de trabalho, os militares pudessem praticar desporto, tal como a faz a Gendarmerie ou mesmo o RI que utiliza instalações desportivas da Academia Militar.

Factores como a idade e o sexo jamais podem ser esquecidos aquando do momento da prática de exercício físico, não fossem estes os factores de influência para a prática de AF.

Teremos de estar atentos a que, consoante a idade e o sexo das Guardas, a predisposição para a AF vai variando, verificando-se uma relação inversa entre a idade a predisposição para a prática de AF.

Mais do que motivar as Guardas para o desporto, há que saber fazê-lo para que assim, não se comecem a manifestar os malefícios da AF – cansaço físico, sobretreino, desmotivação. Uma possível solução poderá passar pela criação de núcleos de Educação Física nos futuros Comandos Territoriais onde militares especializados na área de Educação Física planeiem e auxiliem o treino físico de todas os militares daquela zona de acção.

Mas mais do que sensibilizar as Guardas, será primordial sensibilizar a própria Guarda e os seus Comandantes para os benefícios da AF regular, nomeadamente no que diz respeito à saúde dos mesmos, para que assim consigam combater muitas das doenças de foro psicológico e outro tipo de patologias que afectam as Guardas e que condicionam diariamente a missão da Guarda, acarretando despesas para si, para os militares e até para o cidadão.

Por outro lado, terá de partir da Guarda a iniciativa de levar adiante a avaliação da condição física não só das suas Guardas, assim como de todos os militares pertencentes dos seus quadros. Será importante que se definam quais os exames médicos que devem preceder as provas físicas, quais as provas a realizar, mediante o sexo, a idade e até a função do militar e quais as consequências para o incumprimento dos mínimos definidos.

Com a discussão do novo sistema de avaliação dos militares, podemos verificar que de certa forma, esta questão fica perigosamente resolvida, já que uma análise mais cuidada e pormenorizada do futuro sistema de avaliação do mérito dos militares, exclui a componente física enquanto elemento de avaliação do militar, o que vem ainda acentuar mais a desvalorização da vertente da educação física do militar, assim como tem vindo a suceder ao longo dos últimos anos.

## **6.4 RECOMENDAÇÕES FINAIS**

Sendo esta uma das primeiras investigações no âmbito na Guarda sobre a matéria abordada, fomos obrigados a um maior esforço e empenho para conseguirmos ultrapassar algumas limitações com que nos fomos deparando, de forma a conseguirmos apresentar um trabalho mais digno e cimentado relativamente ao problema que nos proposámos tratar.

Desta forma, esperamos que este trabalho seja um primeiro passo para futuras investigações mais seguras e representativas, que possam confirmar os dados e conclusões aqui retiradas ou abram caminho a novas considerações sobre as questões em causa.

Achamos de todo conveniente expor algumas das limitações com que nos deparámos, para que aquando de novas investigações, as mesmas sejam imediatamente ultrapassadas.

- Torna-se assim fundamental a construção de um inquérito por questionário mais direccionado para a Guarda, cujo conteúdo seja elaborado com base em trabalho de campo junto da amostra considerada, mais propriamente, observação directa.
- Uma amostra maior e mais representativa da Guarda.
- Desenvolvimento de um estudo junto da amostra por nós estudada, para demonstrar os benefícios da AF.

## **6.5 LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

No decorrer da realização do trabalho, uma das nossas maiores limitações teve a ver com o reduzido número de páginas que começaram a ser diminutas perante a panóplia de matéria abordada. À semelhança do número de páginas, a questão do tempo disponível para a realização do trabalho, constituiu-se como outra grande dificuldade.

Outra limitação e que se concretizou em algumas dificuldades, passou pela necessidade de utilização de técnicas (Ex. Inquéritos por Questionários) e mesmo programas software (SPSS) com que nunca tínhamos tido contacto.

À semelhança das duas limitações já enunciadas, a inexistência de estudos ligados à área de Educação Física na Guarda, foi outras das grandes dificuldades sentidas logo na fase embrionária do trabalho.

## **6.6 PROPOSTAS PARA FUTURAS INVESTIGAÇÕES**

Como futuras investigações gostaríamos de propor alguns projectos que visavam explorar ainda mais a valência da Educação Física na Guarda e como desta podem resultar benefícios em prol da nossa missão, podendo assim vir a desenvolver-se pesquisas sobre:

- O efeito da AF na imagem do militar e qual o impacto desta perante a sociedade.
- A importância da educação física na formação dos militares.
- Por último, gostaríamos de aqui deixar assinalado que, para uma maior exactidão de todos estes estudos, seria importante a realização de parcerias com estabelecimentos de Ensino Superior especializados na formação na área da educação física, o que, quanto a nós, poderia ocasionar interessantes (e novas) perspectivas de abordar a prática da AF.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## 1. METODOLOGIA CIENTÍFICA

ACADEMIA MILITAR. (2008). *Orientações para redacção de trabalhos*. (s.e.). Lisboa: Academia Militar.

CARMO, H., & FERREIRA, M.M. (1998). *Metodologia para a Investigação. Guia para auto-aprendizagem*. (s.e.). Lisboa: Universidade Aberta.

QUIVY, R., & CAMPENHOUDT, L. V. (2005). *Manual de Investigação em Ciência Sociais*. (4.ªed.). Lisboa: Gradiva.

SARMENTO, M. (2008). *Guia Prático sobre a Metodologia Científica para a Elaboração, Escrita e Apresentação de Teses de Doutoramento, Dissertações de Mestrado e Trabalhos de Investigação Aplicada*. (s.e.). Lisboa: Universidade Lusíada.

## 2. LIVROS

BAECKE, J., BUREMA, J., & FRIJTERS, J. (1982). *A Short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies*. *The American Journal of Clinical Nutrition*.

BARATA, T., MALTA, A., MANSO, C., VIRELLA, D., SANTO, E., PEREIRA, G., et.al (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. (s.e.). Odivelas: Europress.

BARATA, T. (2003). *Mexa-se...pela sua saúde: guia prático de actividades físicas e emagrecimento para todos*. (6.ªed.). Lisboa: Dom Quixote.

BRITO, A. P. (1994). *Psicologia do Desporto*. (s.e.). Lisboa: Omniserviços.

BRITO, A. (2007). *Psicologia do Desporto para Atletas*. (s.e.). Lisboa: Editorial Caminho.

CARREIRO, J. P., FOLGADO, J., & GARCEZ, P. (1999). *Desporto – Bloco I – 10º Ano – Ensino Secundário* (1.ªed.). Lisboa: Plátano Editora.

CASPERSEN, C.J., POWELL, K.P. & CHIRSTENSON, G.M. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health – related research*. (s.e.). Public Health Reports.

COELHO, O. (1985). *Actividade Física e Desportiva. Aspectos Gerais do seu Desenvolvimento*. (s.e.). Lisboa: Livros Horizonte.

ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. (2000). *Coração em Forma: Hipertensão, colesterol e stress*. (2.ªed.). Lisboa: DecoProteste.

DELBONI, T. H. (2008). *Dê a volta ao Stress*. (1.ªed.). Rio de Janeiro: Ariana Editora.

FERREIRA, M., & LOPES, R. (1996). *Desporto – Blocos 1, 2, 3*. (s.e.). Porto: Areal Editores.

LANÇA, R. (2003). *Animação Desportiva e Tempos Livres – Perspectivas de Organização*. (s.e.). Lisboa: Editorial Caminho.

MOTA, J., & SALLIS, J. F. (2002). *Actividade física e Saúde: Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e Adolescentes*. (1.ªed.). Porto: Campo das Letras.

MOTA, J. (1997). *A Actividade Física no Lazer: Reflexões sobre a sua Prática*. (s.e.). Lisboa: Livros Horizonte.

SANTOS, J.R. (2005). *Metodologia das Ciências Sociais – Documento de Estudo*. (s.e.). Lisboa: Serviços Gráficos da Academia Militar.

SHEPHARD, R. J. (1990). *Fitness in Special Populations*. (s.e.). Champaign: Human Kinetics Publishers.

### **3. REVISTAS**

ALVES, C., (2006). Eurogendfor: A Força de Gendarmerie Europeia. *Pela Lei e Pela Grei* (69), 24-32.

MATOS, V., & PEREIRA, A., (2005). Stress. *Pela Lei e Pela Grei* (68), 26-27.

ROLO, J., (1989). Desporto e Saúde. *Pela Lei e Pela Grei* (2), 12.

SOUSA, J., (2005). O Desporto na Guarda. *Pela Lei e Pela Grei* (3), 36-37.

VASCONCELOS, F., (2006). Pertinência da educação física nas Forças de Segurança. *Polícia Portuguesa*. (1), 31-32.

### **4. OUTRAS PUBLICAÇÕES**

CENTRO DE INSTRUÇÃO (s.d.). *Educação Física*. (s.e). Lisboa: Guarda Nacional Republicana.

DUARTE, A. (1999). *A motivação para a prática de actividade física no idoso. Actas do Seminário. A qualidade de vida do idoso: O papel da actividade física*. Porto: Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

### **5. LEGISLAÇÃO**

Constituição da República Portuguesa, de 2 de Abril de 1976, alterada pela Lei Constitucional de 1/2005 de 12 de Agosto.

Lei n.º30/2004, de 21 de Julho - Lei de Bases do Desporto.

Lei n.º63/2007, de 6 de Novembro, que aprova a Orgânica da Guarda Nacional Republicana.

Despacho de 11 de Maio de 94 do GCC, que suspende as PAF até serem definidos os exames médicos a efectuar antes da realização das provas de aptidão física.

Decreto-Lei nº265/93, de 31 de Julho que aprova o Estatuto dos Militares da Guarda Nacional Republicana, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Lei nºs 298/94 de 24 de Novembro, 297/98 de 28 de Setembro, 188/99, de 2 de Junho, 504/99 de 20 de Novembro, 15/02 de 29 de Janeiro, 119/04 de 21 de Maio, 159/2005, de 20 de Setembro e 216/2006, de 30 de Outubro.

Portaria nº164/2000, de 27 de Janeiro.

Portaria nº279/2000, de 15 de Fevereiro de 2000, que aprova o Regulamento de Avaliação do Mérito dos Militares da Guarda Nacional Republicana (RAMMGNR) (DR II Série), que define o sistema de avaliação do mérito dos militares da Guarda Nacional Republicana (SAMMGNR) e os princípios que regem a sua aplicação.

Despacho do TGCG/GNR n.º 03/96-OG, de 20 de Março que dispensa da obrigação das PAF.

Despacho do TGCG/GNR n.º14/06- OG, de 15 de Junho, que aprova o Regulamento de Curso de Formação de Praças 2006/2007.

## **6. TRABALHOS FINAIS DE CURSO, MESTRADOS ENTRE OUTROS TRABALHOS CIENTÍFICOS**

BRANDALISE, L. (2006). *Modelo de suporte à gestão organizacional com base no comportamento do consumidor considerando sua percepção da variável ambiental nas etapas da análise do ciclo de vida do produto, tese de doutoramento em Engenharia de Produção*. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil.

CAEIRO, J., FERA, L., NOGUEIRA, P. & SANTOS. J. (2008). *Avaliação da condição física como vector de progressão na carreira, Trabalho final do Curso de Promoção a Capitão*. Queluz: Escola da Guarda.

FARIA, J. (2001). *Caracterização da actividade física habitual da população portuguesa, Tese de mestrado em Motricidade Humana*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.



FOLEIRO, A. (2006). *Estudo da Influência da Actividade Física Regular no Desenvolvimento Motor e nas Crenças/Expectativas das Crianças, Tese de mestrado em Ciências da Educação Física*. Coimbra: Universidade de Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

FONSECA, A. (2003). *Estudo Comparativo dos níveis de stress e auto-estima entre os agentes de unidades das esquadras versus agentes de unidades especiais, Tese de licenciatura em Ciências Policiais*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.

FONSECA, M. (2006). *Motivos de participação dos alunos do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico para a prática de actividades físicas e desportivas Extra – Escolares, Tese de mestrado em Ciências de Educação Física*. Coimbra: Universidade de Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

GOMES, M. (1996). *Coordenação motora, aptidão física e variáveis de envolvimento. Estudo em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico de duas freguesias do concelho de Matosinhos, Tese de doutoramento da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física*. Porto: Universidade do Porto.

LOPES, V. & MAIA, J. (2002). *Estudo do Crescimento Somático, Aptidão Física, Actividade Física e Capacidade de Coordenação Corporal das Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico da Região Autónoma dos Açores*. Direcção Regional da Ciência e Tecnologia; Direcção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores. Porto: Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

LOUREIRO, N. (2004). *A saúde dos jovens portugueses: prática desportiva e sedentarismo, Tese de mestrado em Ciências de Educação*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

SANTOS, C. (2005). *Preparação e Satisfação com a Imagem Corporal, Auto-estima e Actividade Física. Tese de mestrado em Ciências do Desporto*. Covilhã: Universidade da Beira Interior.

## 7. ENDEREÇOS INTERNET

ARAÚJO, D. (2007). *Sedentarismo é o flagelo deste século*. Recuperado da Internet em 17 de Junho, 2008, em [http://www.psicologia.com.pt/noticias/ver\\_noticia.php?codigo=NO01014&area=d14](http://www.psicologia.com.pt/noticias/ver_noticia.php?codigo=NO01014&area=d14).

BARATA, T. (2008). *Actividade Física e Saúde*. Recuperado da Internet em 05 de Junho, 2008, em [http://cardiologia.browser.pt/PrimeiraPagina.aspx?ID\\_Conteudo=51](http://cardiologia.browser.pt/PrimeiraPagina.aspx?ID_Conteudo=51).

BALZAC, Honoré de. (2008). *Entusiasmo*. Recuperado da Internet em 08 de Julho, 2008, em <http://www.citador.pt/citacoes.php?Entusiasmo=Entusiasmo&cit=1&op=8&theme=73&firstrec=0>.

FONSECA, E. (2007). *Motivação para a actividade física*. Recuperado da Internet em 01 de Julho, 2008, em <http://eduardofonseca.wordpress.com/2007/12/09/motivacao-para-a-actividade-fisica/>.

GONÇALVES, C. (s.d.). *Tempo livre e ócio - lazer, um novo desafio*. Recuperado da Internet em 18 de Junho, 2008, em [http://www.semanariofelgueiras.pt/noticias\\_detalhes.php?Id=144](http://www.semanariofelgueiras.pt/noticias_detalhes.php?Id=144).

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL (2008). *Malefícios do Sedentarismo*. Recuperado da Internet em 17 de Junho, 2008, em [http://mexa-se.idesporto.pt/CONTENT/2/2\\_2/2\\_2\\_1.aspx](http://mexa-se.idesporto.pt/CONTENT/2/2_2/2_2_1.aspx).

SANTOS, P. (2008). *Takeda termina desenvolvimento de fármaco contra a Hipercolesterolemia*. Recuperado da Internet em 22 de Julho, 2008, em <http://www.farmacia.com.pt/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=5644>.

WIKIPÉDIA. (s.d.). *Sedentarismo*. Recuperado da Internet em 17 de Junho, 2008, em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo>.

# APÊNDICES

## APÊNDICE A

### ESTUDO DAS AMOSTRAS CONSIDERADAS

**Tabela A.1:** Relação entre o n.º de militares da classe de Guardas, o n.º de inquiridos de cada Unidade/Destacamento e o n.º de inquéritos analisados.

Destacamento/Unidade	N.º de Efectivos	N.º de Inquiridos	N.º de Inquéritos analisados
DF Figueira da Foz	103	28	24
DTer Mangualde	94	28	24
DT Vila Real	57	28	24
EG	2050	28	24
RC	854	28	24
RI	1742	28	24
Total	4900	168	144

Para a realização do nosso TIA, inquirimos militares da classe de Guardas de Unidades de Reserva – RI e RC, um Estabelecimento de Ensino (EG) e três Destacamentos (DF da Figueira da Foz, DTer de Mangualde e DT de Vila Real). Como podemos observar, a nossa amostra foi constituída por militares de Unidades/ Estabelecimento de Ensino que estão localizados na zona da grande Lisboa e por militares de unidades não centradas, ou seja, de vários pontos do país.

Quanto à escolha destas últimas, uma das nossas preocupações passou pela heterogeneidade da amostra em causa pois, além de serem de “especialidades” diferentes (fiscal, territorial e trânsito), também eram de áreas geográficas distintas (litoral centro - Figueira da Foz, interior centro - Mangualde e interior norte – Vila Real).

Para a recolha dos dados necessários para o nosso estudo, enviámos um total de 168 inquéritos por questionário (28 por cada das unidades mencionadas), tendo este número como base, a constituição (não táctica, mas a que se pratica no terreno) de um pelotão de Manutenção de Ordem Pública do RI.

Dos inquéritos por questionário recebidos, só nos foi possível analisar 144, visto que, essa foi a solução encontrada, face a alguns problemas com que nos deparámos com o reenvio dos inquéritos por questionário, nomeadamente o não reenvio da totalidade de inquéritos.

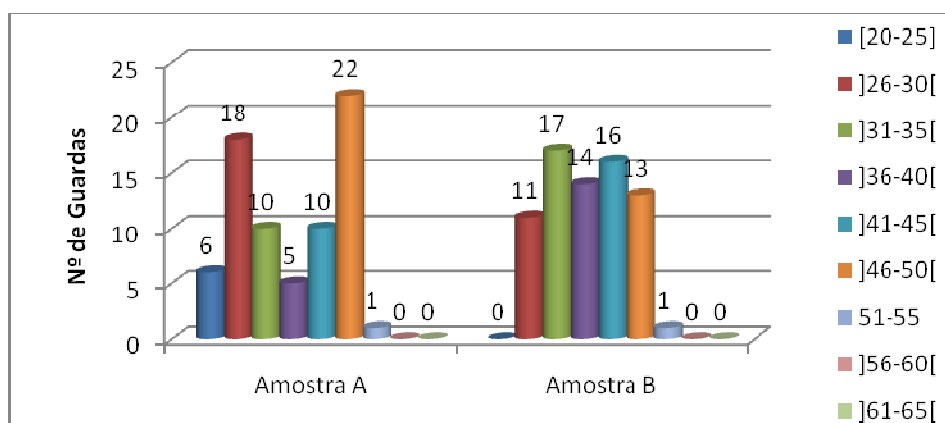
**Tabela A.2: Género das amostras.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	Feminino	2	2,8	2	2,8
	Masculino	70	97,2	70	97,2
	Total	72	100,0	72	100,0

**Tabela A.3: Idade das amostras.**

Idades	Amostra A	Amostra B
[20-25]	6	0
]26-30[	18	11
]31-35[	10	17
]36-40[	5	14
]41-45[	10	16
]46-50[	22	13
51-55	1	1
]56-60[	0	0
]61-65[	0	0
Total	72	72

**Gráfico A.1: Idade das amostras inquiridas.**



**Tabela A.4: Habilitações literárias das amostras.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	Sem estudos	2	2,8	0,00	0,00
	4ª Classe completo	2	2,8	2	2,8
	6º ano completo	8	11,1	1	1,4
	9º ano completo	16	22,2	14	19,4
	Entre 10º e 12º incompleto	22	30,6	12	16,7
	12º completo	7	9,7	26	36,1
	Curso técnico completo	3	4,2	14	19,4
	Bacharelato completo	1	1,4	1	1,4
	Licenciatura incompleta	1	1,4	1	1,4
	Licenciatura completa	10	13,9	1	1,4
	Total	72	100,0	72	100,0

**Tabela A.5: Tipo de região onde vive cada amostra.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	Urbana	63	87,5	35	48,6
	Rural	9	12,5	37	51,4
	Total	72	100,0	72	100,0

**Tabela A.6: Segunda razão que motiva a amostra a fazer exercício físico.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	manter forma	12	16,7	3	4,2
	aliviar stress	16	22,2	27	37,5
	melhorar condição física	13	18,1	4	5,6
	aumentar auto-confiança	3	4,2	3	4,2
	melhorar saúde mental	1	1,4	1	1,4
	controlar peso	1	1,4	3	4,2
	aconselhamento médico	1	1,4	1	1,4
	convívio	3	4,2	7	9,7
	prazer	9	12,5	5	6,9
	gosto competir	1	1,4	0,0	0,0
	trabalho	2	2,8	0,0	0,0
	nenhuma razão	0	0,0	1	1,4
	outra razão	0	0,0	1	1,4
	Total	62	86,1	56	77,8
Missing	System	10	13,9	16	22,2
Total		72	100,0	72	100,0

**Tabela A.7: Importância do bem-estar em geral.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	1	1	1,4	0,0	0,0
	5	0		3	4,2
	6	3	4,2	3	4,2
	7	4	5,6	3	4,2
	8	13	18,1	9	12,5
	9	17	23,6	6	8,3
	10	24	33,3	33	45,8
	Total	62	86,1	57	79,2
Missing	System	10	13,9	15	20,8
Total		72	100,0	72	100,0

**Tabela A.8: Importância do aspecto físico.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	1	1	1,4	1	1,4
	3	1	1,4	0,0	0,0
	4	0	0,0	1	1,4
	5	4	5,6	4	5,6
	6	6	8,3	11	15,3
	7	3	4,2	8	11,1
	8	13	18,1	6	8,3
	9	11	15,3	7	9,7
	10	23	31,9	19	26,4
	Total	62	86,1	57	79,2
Missing	System	10	13,9	15	20,8
Total		72	100,0	72	100,0

**Tabela A.9: Importância da vida familiar.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	1	1	1,4	2	2,8
	2	1	1,4	1	1,4
	3	2	2,8	1	1,4
	4	7	9,7	2	2,8
	5	13	18,1	7	9,7
	6	5	6,9	8	11,1
	7	5	6,9	9	12,5
	8	7	9,7	10	13,9
	9	8	11,1	2	2,8
	10	13	18,1	15	20,8
	Total	62	86,1	57	79,2
Missing	System	10	13,9	15	20,8
Total		72	100,0	72	100,0

**Tabela A.10: Importância da vida social.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	1	1	1,4	0,0	0,0
	2	1	1,4	0,0	0,0
	3	3	4,2	5	6,9
	4	3	4,2	1	1,4
	5	14	19,4	10	13,9
	6	9	12,5	8	11,1
	7	4	5,6	7	9,7
	8	9	12,5	8	11,1
	9	7	9,7	5	6,9
	10	11	15,3	13	18,1
	Total	62	86,1	57	79,2
Missing	System	10	13,9	15	20,8
Total		72	100,0	72	100,0



**Tabela A.11: Importância da vida profissional.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
	Um	0,00	0,00	2	2,8
	Dois	0,00	0,00	1	1,4
Valid	Quatro	3	4,2	1	1,4
	Cinco	3	4,2	6	8,3
	Seis	4	5,6	7	9,7
	Sete	4	5,6	7	9,7
	Oito	12	16,7	14	19,4
	Nove	12	16,7	3	4,2
	Dez	24	33,3	15	20,8
	Total	62	86,1	56	77,8
Missing	System	10	13,9	16	22,2
Total		72	100,0	72	100,0

**Tabela A.12: Razão porque é difícil fazer mais exercício físico (2ª razão).**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	falta tempo	3	4,2	4	5,6
	razões económicas	6	8,3	4	5,6
	falta locais	8	11,1	16	22,2
	falta informação locais	1	1,4	2	2,8
	dificuldades de acesso	2	2,8	0,0	0,0
	não ter condições	2	2,8	6	8,3
	restrições familiares	10	13,9	12	16,7
	por não sentir energias	1	1,4	0,0	0,0
	falta motivação	6	8,3	4	5,6
	problemas de saúde	2	2,8	2	2,8
	receio de lesões	2	2,8	1	1,4
	não ser prioridade	2	2,8	3	4,2
	outra razão	1	1,4	1	1,4
	Total	46	63,9	55	76,4
Missing	System	26	36,1	17	23,6
Total		72	100,0	72	100,0

**Tabela A.13: Frequência de ginásios/health centers.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	sim	26	36,1	11	15,3
	não	46	63,9	61	84,7
	Total	72	100,0	72	100,0

**Tabela A.14: Frequência semanal de ginásios/health centers.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	Um	2	2,8	1	1,4
	Dois	7	9,7	3	4,2
	Três	4	5,6	3	4,2
	Quatro	1	1,4	3	4,2
	Cinco	5	6,9	1	1,4
	Seis	7	9,7	0	0,0
	Total	26	36,1	11	15,3
Missing	System	46	63,9	61	84,7
Total		72	100,0	72	100,0

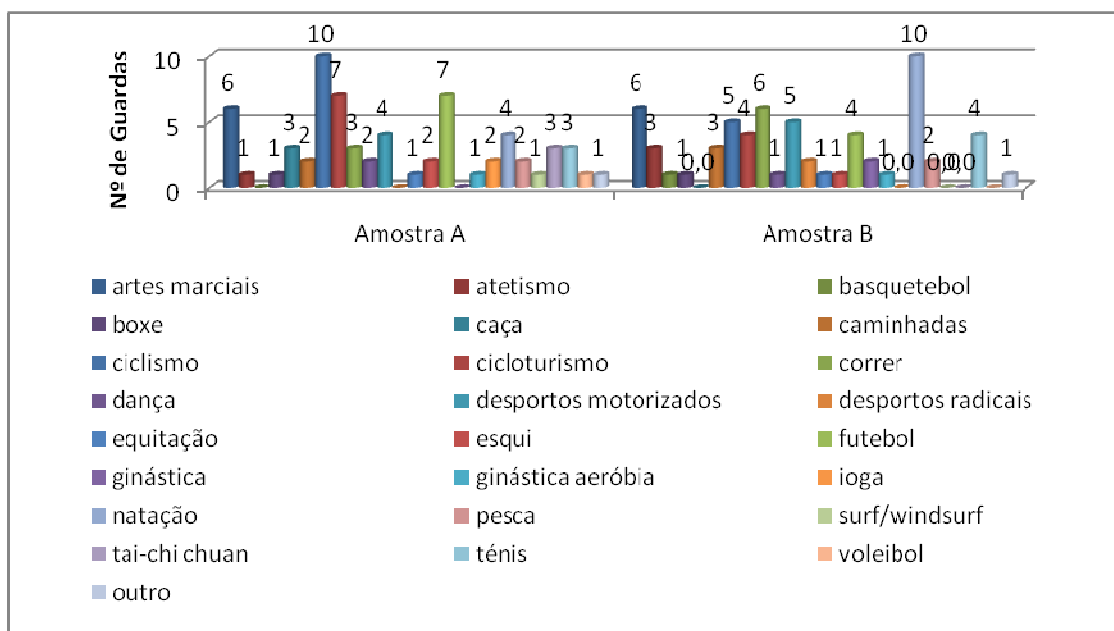
**Tabela A.15: Frequência mensal de ginásios/health centers.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	Dois	1	1,4	0,0	0,0
	Sete	1	1,4	0,0	0,0
	Oito	8	8,0	1	1,4
	Nove	0	0,0	1	1,4
	Dez	3	4,2	0,0	0,0
	Onze	3	4,2	3	4,2
	Doze	18	25,0	6	8,3
	Total	26	36,1	11	15,3
Missing	System	46	63,9	61	84,7
Total		72	100,0	72	100,0

**Tabela A.16: Período(s)/época(s) do ano em que faz mais exercício físico.**

		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	Outros factores	7	9,7	10	13,9
	Primavera	21	29,2	17	23,6
	Verão	7	9,7	15	20,8
	Outono	2	2,8	2	2,8
	Inverno	2	2,8	3	4,2
	Ao longo do ano	24	33,3	10	13,9
	Total	63	87,5	57	79,2
Missing	System	9	12,5	15	20,8
Total		72	100,0	72	100,0

**Gráfico A.2: Actividade/ desporto que as amostras gostariam de começar a praticar ou praticar mais frequentemente (2ª opção).**



## APÊNDICE B

### INQUÉRITO APLICADO ÀS AMOSTRAS

A importância da actividade física e do desporto está a assumir um papel cada vez mais preponderante no seio da sociedade actual. Como tal, o questionário que seguidamente é apresentado, tem como principal objectivo, avaliar como os militares da GNR vêm esta nova realidade.

Os resultados obtidos no presente questionário, vão servir de base para a realização de um Trabalho Final do Curso de Formação de Oficiais, cujo tema é: *As implicações da actividade física no desempenho profissional*.

Para facilitar a tarefa do tratamento das respostas, pede-se para ter em conta as seguintes instruções de preenchimento do questionário.

- Alinhe sempre os algarismos à direita.

Exemplo:

(incorrecto)       (correcto)

- 
- Escreva apenas um algarismo em cada espaço.

Exemplo:

(incorrecto)        (correcto)

- Quando indicado, marque uma cruz na(s) resposta(s) que corresponde(m) à sua escolha ou que se aplica(m) ao seu caso.

Exemplo:

☒

As suas respostas são rigorosamente confidenciais. Os dados recolhidos servirão unicamente para este estudo.

Obrigado pela sua preciosa colaboração!

João Rodrigues  
Aspirante de Infantaria

**Questionário adaptado da versão do estudo da DECO - “Exercício Físico e Bem- Estar”**

1. Qual é o seu sexo? ☐

1. *feminino*
2. *masculino*

2. Quantos anos tem? ☐ ☐ anos

3. Quais são as suas habilitações literárias? ☐ ☐

1. *sem estudos*
2. *4ª classe incompleta*
3. *4ª classe completa*
4. *6º ano (do preparatório) completo*
5. *9º ano completo*
6. *Entre o 10º e 12º incompleto*
7. *12º completo*
8. *curso técnico incompleto*
9. *curso técnico incompleto*
10. *bacharelato/curso médio médio incompleto*
11. *bacharelato/curso médio completo*
12. *licenciatura incompleta*
13. *licenciatura/outro grau superior completo*

4. Em que tipo de região vive? ☐ ☐

1. *zona urbana*
2. *zona rural*

5. Qual é o seu código postal? ☐ ☐ ☐ ☐

6. Em que Unidade/Destacamento/Posto, está colocado(a)? .....

7. Com que frequência costuma fazer cada uma das seguintes actividades nos seus tempos livres?

1. *sempre que tenho tempo livre*
2. *a maior parte das vezes que tenho tempo livre*
3. *uma boa parte das vezes que tenho tempo livre*
4. *algumas vezes*
5. *raramente*
6. *nunca*

<i>Assistir a acontecimentos culturais (ir ao cinema, teatro, concertos,...)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Ler/escrever</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Visitar/receber amigos e familiares</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Estar com a família (a falar, a jogar, a ajudar os filhos nos trabalhos de casa,...)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Ir ao café, a bares, etc.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Fazer compras</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Passear</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Fazer exercício físico (por exemplo, caminhar, correr, praticar desporto, andar de bicicleta, etc.)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Outra actividade:.....</i>	<input type="checkbox"/>

**8. Frequenta ou é membro de algum ginásio/health center?**

1. sim ☐      2. não ☐

2.1. Se sim, quantas vezes por semana costuma ir ao complexo desportivo/ginásio/health center para praticar alguma modalidade? ☐ ☐

2.2. E durante quantos meses por ano visita o ginásio/health center? ☐ ☐

**Se não praticar actividades físicas/desportivas, passe directamente à pergunta 13.**

**9. Com quem costuma fazer exercício físico? [Marque no máximo, em duas das seguintes opções.]**

<i>Sozinho</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Com colegas de trabalho</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Com amigos (que não sejam colegas de trabalho)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Com a minha equipa</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Com o meu/minha marido/mulher/companheiro(a)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Com o(s) meu(s)/minha(s) filho(s)/filha(s)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Com outros familiares</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Com outras pessoas:.....</i>	<input type="checkbox"/>

**10. Por que razão(ões) faz exercício físico**

1ª razão:

2ª razão:

3ª razão:

1. para manter a forma física
2. para relaxar/ aliviar o stress
3. para melhorar a minha condição física
4. para aumentar a minha auto-confiança
5. para melhorar a minha saúde mental
6. para controlar o peso
7. por indicação/ aconselhamento médico
8. pelo convívio com outras pessoas
9. pelo prazer que me dá
10. pelo gosto de competir
11. por ser o meu trabalho
12. por nenhuma razão em especial
13. por outra(s) razão(ões). Qual/Quais?.....

**11. Em que período(s)/época(s) do ano faz mais exercício físico?** [Escolha, no máximo, dois dos períodos indicados. Se a prática de exercício físico não depende da época do ano, mas depende de outros factores, escreva "0" na 1ª opção; se faz exercício físico sempre com a mesma frequência, ao longo do ano, escreva "9" na 1ª opção.]

1ª opção:

2ª opção:

1. na Primavera
2. no Verão
3. no Outono
4. no Inverno

**12. Até que ponto considera importante o exercício físico, em termos...**

[Utilize a escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante) para dar a sua resposta.]

- do seu bem-estar em geral?
- do seu aspecto físico?
- da sua saúde?
- da sua vida familiar?
- da sua vida social?
- da sua vida profissional?

**13. Gostaria de fazer mais exercício físico do que faz actualmente?**

sim ☐ não ☐

**13.1.** Se sim, porque razão(ões) lhe é difícil fazer mais? [Selecione, no máximo, 3 razões. Se escolher mais do que uma, indique-as por ordem de importância.]

1ª razão: ☐ ☐  
2ª razão: ☐ ☐  
3ª razão: ☐ ☐

1. por falta de tempo
2. por razões económicas
3. por falta de locais/infra-estruturas apropriadas
4. por falta de informação sobre locais onde possa praticar
5. por dificuldades de acesso (transportes, horários,...)
6. por não ter (boas) condições/apoios no trabalho
7. por restrições familiares
8. por não sentir energias para fazer mais do que já faço
9. por falta de motivação
10. por problemas de saúde
11. por ter receio de lesões
12. por não ser prioridade
13. por outra(s) razão(ões). Qual/Quais?.....

**14. Qual(ais) das seguintes actividades/desportos gostaria de começar a praticar (ou de praticar mais frequentemente)?** [Selecione, no máximo, 3 actividades. Se escolher mais do que uma, indique-as por ordem de preferência.]

1ª opção: ☐ ☐  
2ª opção: ☐ ☐  
3ª opção: ☐ ☐

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. andebol  |                       |
| 2. artes marciais(judo, karaté,...)                   |                       |
| 3. atletismo (corrida, salto em altura, ...)          |                       |
| 4. badminton  |                       |
| 5. basquetebol  |                       |
| 6. boxe   |                       |
| 7. caça   |                       |
| 8. caminhadas   |                       |
| 9. ciclismo   |                       |
| 10. cicloturismo                                      |                       |
| 11. correr  |                       |
| 12. dança   |                       |
| 13. desportos motorizados                             |                       |
| 14. desportos radicais (asa delta, BTT, rappel, etc.) |                       |
| 15. equitação   |                       |
| 16. esqui   |                       |
| 17. fitness (cardiofitness, step, ...)                |                       |
|   | 18. futebol           |
|   | 19. ginástica         |
|   | 20. ginástica aeróbia |
|   | 21. hóquei em patins  |
|   | 22. ioga              |
|   | 23. natação           |
|   | 24. pesca             |
|   | 25. ping-pong         |
|   | 26. râguebi           |
|   | 27. skate             |
|   | 28. squash            |
|   | 29. surf, windsurf    |
|   | 30. tai-chi chuan     |
|   | 31. ténis             |
|   | 32. voleibol          |
|   | 33. outro. Qual?..... |



15. No trabalho, com que frequência costuma estar sentado(a)? [Por trabalho, entenda também estudar e arrumar a casa.] ☐

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

16. No trabalho, com que frequência costuma estar de pé? ☐

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

17. No trabalho, com que frequência costuma andar a pé? ☐

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

18. No trabalho, com que frequência costuma fazer tarefas pesadas? ☐

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

19. Com que frequência costuma sentir-se cansado(a) depois do trabalho? ☐

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

20. No trabalho, com que frequência costuma transpirar, devido às tarefas realizadas? ☐

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

21. Comparado com outras pessoas da sua idade, considera que o seu trabalho é fisicamente... ☐

1. muito mais pesado
2. mais pesado
3. igual
4. mais leve
5. muito mais leve

☐

22. Pratica desporto?

1. não (passe directamente para a pergunta 35)
2. sim

23. Se sim, que desporto pratica mais frequentemente? [Escolha apenas um desporto] ☐ ☐

- |   |  |
|---|--|
| 1. andebol  | 16. esqui                              |
| 2. artes marciais (judo, karaté,...)                  | 17. fitness (cardiofitness, step, ...) |
| 3. atletismo (corrida, salto em altura, ...)          | 18. futebol                            |
| 4. badminton  | 19. ginástica                          |
| 5. basquetebol  | 20. ginástica aeróbia                  |
| 6. boxe   | 21. hóquei em patins                   |
| 7. caça   | 22. ioga                               |
| 8. caminhadas   | 23. natação                            |
| 9. ciclismo   | 24. pesca                              |
| 10. cicloturismo                                      | 25. ping-pong                          |
| 11. correr  | 26. râguebi                            |
| 12. dança   | 27. skate                              |
| 13. desportos motorizados                             | 28. squash                             |
| 14. desportos radicais (asa delta, BTT, rappel, etc.) | 29. surf, windsurf                     |
| 15. equitação   | 30. tai-chi chuan                      |
|   | 31. ténis                              |
|   | 32. voleibol                           |
|   | 33. outro. Qual?.....                  |

25. Comparando com o que acontecia antes de praticar este desporto, como descreve o seu estado de saúde actual? ☐

1. muito melhor
2. com algumas melhoras
3. aproximadamente igual
4. um pouco pior
5. muito pior

26. Quanto tempo por semana dedica a este desporto? ☐

1. *menos de uma hora*
2. *de 1 a 2 horas*
3. *de 2 a 3 horas*
4. *de 3 a 4 horas*
5. *mais de 4 horas*

27. Quantas vezes por semana, pratica este desporto? ☐  
*[se pratica menos de uma vez por semana escreva "0".]*

28. Quantos meses por ano, pratica este desporto? ☐ ☐  
*[Se o pratica menos de m mês por ano, escreva "0".]*

29. Se pratica outro(s) desporto(s), qual é o que pratica também mais frequentemente? ☐ ☐  
*[Da seguinte lista, escolha apenas um desporto. Se não pratica outro desporto para além do referido na pergunta 24, dê por terminado o inquérito.]*

- |  |   |
|--|---|
| 1. <i>andebol</i>  | 17. <i>fitness (cardiofitness, step, ...)</i> |
| 2. <i>artes marciais (judo, karaté, ...)</i>                 | 18. <i>futebol</i>                            |
| 3. <i>atletismo (corrida, salto em altura, ...)</i>          | 19. <i>ginástica</i>                          |
| 4. <i>badminton</i>  | 20. <i>ginástica aeróbia</i>                  |
| 5. <i>basquetebol</i>  | 21. <i>hóquei em patins</i>                   |
| 6. <i>boxe</i>   | 22. <i>ioga</i>                               |
| 7. <i>caça</i>   | 23. <i>natação</i>                            |
| 8. <i>caminhadas</i>   | 24. <i>pesca</i>                              |
| 9. <i>ciclismo</i>   | 25. <i>ping-pong</i>                          |
| 10. <i>cicloturismo</i>                                      | 26. <i>râguebi</i>                            |
| 11. <i>correr</i>  | 27. <i>skate</i>                              |
| 12. <i>dança</i>   | 28. <i>squash</i>                             |
| 13. <i>desportos motorizados</i>                             | 29. <i>surf, windsurf</i>                     |
| 14. <i>desportos radicais (asa delta, BTT, rappel, etc.)</i> | 30. <i>tai-chi chuan</i>                      |
| 15. <i>equitação</i>   | 31. <i>ténis</i>                              |
| 16. <i>esqui</i>   | 32. <i>voleibol</i>                           |
|  | 33. <i>outro. Qual?.....</i>                  |

30. Há quanto tempo pratica este segundo desporto?

☐ ☐ ano(s)    ☐ ☐ mês/meses

31. Quanto tempo por semana dedica a este segundo desporto? ☐

1. *menos de uma hora*
2. *de 1 a 2 horas*
3. *de 2 a 3 horas*
4. *de 3 a 4 horas*
5. *mais de 4 horas*

32. Quantas vezes por semana, pratica este segundo desporto?

*[se pratica menos de uma vez por semana escreva "0".]*

33. Quantos meses por ano, pratica este segundo desporto?

*[Se o pratica menos de um mês por ano, escreva "0".]*

34. Nos seus tempos livres, com que frequência costuma fazer desporto?

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

35. Nos tempos livres, com que frequência costuma ver televisão?

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

36. Nos tempos livres, com que frequência costuma andar a pé/passear?

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

37. Nos tempos livres, com que frequência costuma andar de bicicleta?

1. *nunca*
2. *raramente*
3. *por vezes*
4. *muitas vezes*
5. *sempre*

**Obrigado pela sua preciosa colaboração!**

## **APÊNDICE C**

### **PRINCIPAIS PROBLEMAS QUE AFECTAM OS MILITARES/ CUSTOS PARA A GUARDA**

Face às mais diversas vantagens de uma AF regular na saúde das pessoas, como factor de prevenção e mesmo de auxílio na recuperação das mais diversas doenças e lesões, considerámos importante analisar quais os problemas que mais afectam os militares da Guarda, assim como os custos que isso acarreta.

Para tal, analisámos os dados estatísticos referentes ao ano de 2007, fornecidos pela 4<sup>a</sup> (Quarta) Repartição da Guarda, onde, de entre várias colectâneas, podemos estudar alguns dos problemas de saúde que mais afectaram os militares da Guarda, assim como os respectivos custos no seu tratamento.

Com a presente secção não pretendemos defender que os demais problemas que afectaram os militares da Guarda, podiam ter como solução uma prática regular de AF. Como é óbvio, tal observação seria totalmente errada e incompreensível da nossa parte, assim como não aceite cientificamente.

Foi sim da nossa intenção, demonstrar que muitos dos problemas diagnosticados nos militares, podiam ter sido evitados, se a prática de exercício físico fizesse parte do seu quotidiano, evitando-se assim, os mais diversos problemas, internamentos e consequentes despesas.

A nossa análise restringiu-se a pontos como dias de convalescença, aos problemas ligados à Cardiologia, Cirurgia Vascular, Ortopedia, Psicologia e Psiquiatria pois, foram estes os principais problemas que abordámos nas secções anteriores.

Olhando para os dados fornecidos pela Junta Superior de Saúde, verificámos que ao longo do ano transacto foram atribuídos 22.625 dias de convalescenças divididos por 240 militares da Guarda.

As Juntas de Saúde de Lisboa, Évora, Porto, Coimbra, Madeira e Açores, atribuíram respectivamente, 33 791, 11 516, 9 070, 16 952, 403 e 117 dias de convalescença, totalizando 71 749 dias.

No que diz respeito às consultas levadas a cabo naquele período, no Centro Clínico de Lisboa, realizaram-se 632 consultas de Cardiologia, 260 de Cirurgia Vascular, 2 844

de Ortopedia, 2 374, de Psicologia e 3 454 de Psiquiatria, o que no total perpez 9564 consultas.

No Centro Clínico do Porto, tiveram lugar 2311 consultas que se dividiram por 637 de Cardiologia, 468 de Ortopedia, 507 de Psicologia e 699 de Psiquiatria, não apresentando dados relativos à Cirurgia Vascular.

O empenhamento destes dois estabelecimentos de saúde, reflectem-se obviamente nas suas despesas e consequentemente nos custos que isso acarreta para a Guarda e para o próprio contribuinte. Concretização disso mesmo, são os 66.511,08€ (Euros) que reflectem os custos do Centro Clínico com medicamentos para a área de doenças crónicas.

Em suma, sendo os militares da Guarda uma pequena amostra do que é a Sociedade actual, os elementos desta instituição também sofrem das patologias muito comuns nos nossos dias, que se reflectem em dias de convalescença e consequentemente na afectação da missão da Guarda.

# ANEXOS

## ANEXO D - ACTIVIDADE FÍSICA ESPONTÂNEA E ESTRUTURADA

O Quadro D.1: ilustra os dois tipos de actividade física (espontânea e organizada) e as respectivas vantagens e limitações.

**Quadro D.1: Vantagens e limitações da actividade física espontânea e organizada (a sombreado as vantagens de cada tipo de actividade física).**

ACTIVIDADE FÍSICA ESPONTÂNEA	ACTIVIDADE FÍSICA ORGANIZADA
Está sempre à mão	Obriga a deslocações a locais próprios.
Pode ser praticada todos os dias, várias vezes por dia.	Implica maior investimento de tempo.
Pode ser praticada com o que se tem vestido.	Roupa ou equipamento próprio recomendável.
É uma actividade ligeira e moderada, pelo que não possibilita os benefícios decorrentes de esforços mais intensos.	Possibilita todos os graus de intensidade, pelo que permite trabalhar na intensidade mais aconselhada para cada pessoa.
Mais difícil de quantificar e de controlar o esforço.	Mais fácil de quantificar e de controlar o esforço.
Não permite tanta vigilância durante o esforço em indivíduos ou doentes de risco.	Permite maior vigilância durante o esforço em indivíduos ou doentes de risco.
Não permite trabalho tão individualizado prescrito por especialistas de exercício.	Permite trabalho individualizado prescrito por especialistas de exercício.
Permite trabalhar bem a componente aeróbia geral, mas torna-se difícil o trabalho da força muscular a qual necessita de material de treino próprio.	Permite trabalhar bem, quer a componente aeróbia geral, quer o trabalho da força muscular, pois o material de treino próprio está disponível.
Marcha, actividades de vida diária, em casa, no trabalho e diversões fisicamente activas.	Marcha acelerada, actividades de ginásio e health-club, treino desportivo, treino militar, etc.
Ambas com muitos benefícios sobre a saúde	

**Fonte: BARATA (2003, p.25).**



## ANEXO E - RELAÇÃO ENTRE A ACTIVIDADE FÍSICA, DURAÇÃO E INTENSIDADE DE ESFORÇOS

A Figura E.1: ilustra os vários tipos de actividade física, o tempo necessário em cada uma delas e a capacidade motora desenvolvida.

Figura E.1: Pirâmide da Actividade Física.



Fonte: BARATA (2003, p.27).

# ANEXO F - EXTRACTO DA LEI QUE APROVA A ORGÂNICA DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

**Lei n.º 63/2007  
de 6 de Novembro**

**Aprova a orgânica da Guarda Nacional Republicana**

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, o seguinte:

## **TÍTULO I**

### **Disposições gerais**

#### **CAPÍTULO I**

#### **Natureza, atribuições e símbolos**

**Artigo 1.º**

##### **Definição**

1 - A Guarda Nacional Republicana, adiante designada por Guarda, é uma força de segurança de natureza militar, constituída por militares organizados num corpo especial de tropas e dotada de autonomia administrativa.

2 - A Guarda tem por missão, no âmbito dos sistemas nacionais de segurança e protecção, assegurar a legalidade democrática, garantir a segurança interna e os direitos dos cidadãos, bem como colaborar na execução da política de defesa nacional, nos termos da Constituição e da lei.

**Artigo 2.º**

##### **Dependência**

1 - A Guarda depende do membro do Governo responsável pela área da administração interna.

2 - As forças da Guarda são colocadas na dependência operacional do Chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas, através do seu comandante-geral, nos casos e termos previstos nas Leis de Defesa Nacional e das Forças Armadas e do regime do estado de sítio e do estado de emergência, dependendo, nesta medida, do membro do Governo responsável pela área da defesa nacional no que respeita à uniformização, normalização da doutrina militar, do armamento e do equipamento.

(...)

**Artigo 9.º**

##### **Datas comemorativas**

1 - O Dia da Guarda é comemorado a 3 de Maio, em evocação da lei que criou a actual instituição nacional, em 1911.

(...)

## **TÍTULO II**

### **Organização geral**

#### **CAPÍTULO I**

#### **Disposições gerais**

**Artigo 19.º**

##### **Categorias profissionais e postos**

1 - A Guarda está organizada hierarquicamente e os militares dos seus quadros permanentes estão sujeitos à condição militar, nos termos da lei de bases gerais do Estatuto da Condição Militar.

2 - Os militares da Guarda agrupam-se hierarquicamente nas seguintes categorias profissionais, subcategorias e postos:

- a) Categoria profissional de oficiais:
  - i) Oficiais gerais, que compreende os postos de tenente-general e major-general;
  - ii) Oficiais superiores, que compreende os postos de coronel, tenente-coronel e major;
  - iii) Capitães, que compreende o posto de capitão;
  - iv) Oficiais subalternos, que compreende os postos de tenente e alferes;

- b) Categoria profissional de sargentos, que compreende os postos de sargento-mor, sargento-chefe, sargento-ajudante, primeiro-sargento, segundo-sargento e furriel;
- c) Categoria profissional de guardas, que compreende os postos de cabo-mor, cabo-chefe, cabo, guarda principal e guarda.

(...)

**Artigo 20.º**

##### **Estrutura geral**

A Guarda compreende:

- a) A estrutura de comando;
- b) As unidades;
- c) O estabelecimento de ensino.

**Artigo 21.º**

##### **Estrutura de comando**

1 - A estrutura de comando compreende:

- a) O Comando da Guarda;
- b) Os órgãos superiores de comando e direcção.

2 - O Comando da Guarda compreende:

- a) O comandante-geral;
- b) O 2.º comandante-geral;
- c) O órgão de inspecção;
- d) Os órgãos de conselho;
- e) A Secretaria-Geral.

3 - São órgãos superiores de comando e direcção:

- a) O Comando Operacional (CO);
- b) O Comando da Administração dos Recursos Internos (CARI);
- c) O Comando da Doutrina e Formação (CDF).

**Artigo 22.º**

##### **Unidades e estabelecimento de ensino**

1 - Na Guarda existem as seguintes unidades:

- a) O Comando-Geral;
- b) Territoriais, os comandos territoriais;
- c) Especializadas, a Unidade de Controlo Costeiro (UCC), a Unidade de Acção Fiscal (UAF) e a Unidade Nacional de Trânsito (UNT);
- d) De representação, a Unidade de Segurança e Honras de Estado (USHE);
- e) De intervenção e reserva, a Unidade de Intervenção (UI).

2 - Podem ser constituídas unidades para actuar fora do território nacional, nos termos da lei.

3 - O estabelecimento de ensino da Guarda é a Escola da Guarda (EG).

## **CAPÍTULO II**

### **Estrutura de comando**

#### **SECÇÃO I**

#### **Comando da Guarda**

(...)

**Artigo 26.º**

##### **Órgãos de inspecção, conselho e apoio geral**

1 - Na dependência directa do comandante-geral funcionam os seguintes órgãos:

- a) A Inspeção da Guarda (IG), órgão de inspecção;
- b) O Conselho Superior da Guarda (CSG), o Conselho de Ética, Deontologia e Disciplina (CEDD) e a Junta Superior de Saúde (JSS), órgãos de conselho;
- c) A Secretaria-Geral da Guarda (SGG), serviço de apoio geral.

2 - Funcionam, ainda, na dependência do comandante-geral, serviços para as áreas de estudos e planeamento, consultadoria jurídica e relações públicas.

(...)

**SECÇÃO II**  
**Órgãos superiores de comando e direcção**  
**Artigo 32.º**

**Comando Operacional**

- 1 - O CO assegura o comando de toda a actividade operacional da Guarda.
- 2 - O comandante do CO é um tenente-general, nomeado pelo ministro da tutela, sob proposta do comandante-geral da Guarda.
- 3 - O CO compreende as áreas de operações, informações, investigação criminal, protecção da natureza e do ambiente e missões internacionais.
- 4 - O comandante do CO tem sob o seu comando directo, para efeitos operacionais, as unidades territoriais, especializadas, de representação e de intervenção e reserva.

(...)

**SECÇÃO III**  
**Serviços da estrutura de comando**  
**Artigo 35.º**  
**Serviços**

O número, as competências, a estrutura interna e o posto correspondente à chefia dos serviços directamente dependentes do comandante-geral e dos serviços dos órgãos superiores de comando e direcção são definidos por decreto regulamentar.

**CAPÍTULO III**  
**Unidades**  
**SECÇÃO I**  
**Unidade do Comando da Guarda**  
**Artigo 36.º**

**Comando-Geral**

- 1 - O Comando-Geral tem sede em Lisboa e concentra toda a estrutura de comando da Guarda.
- 2 - O Comando-Geral é comandado pelo chefe da SGG.

**SECÇÃO II**  
**Unidades territoriais**  
**Artigo 37.º**

**Comandos territoriais**

- 1 - O comando territorial é responsável pelo cumprimento da missão da Guarda na área de responsabilidade que lhe for atribuída, na dependência directa do comandante-geral.
- 2 - Nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, os comandos territoriais têm sede em Ponta Delgada e no Funchal e, sem prejuízo de outras missões que lhes sejam especialmente cometidas, prosseguem, na respectiva área de responsabilidade, as atribuições da Guarda no âmbito da vigilância da costa e do mar territorial e da prevenção e investigação de infracções tributárias e aduaneiras, dependendo funcionalmente da Unidade de Controlo Costeiro e da Unidade de Acção Fiscal, relativamente às respectivas áreas de competência.
- 3 - Os comandos territoriais são comandados por um coronel ou tenente-coronel, coadjuvado por um 2.º comandante.
- 4 - Compete, em especial, aos comandantes de comando territorial nas regiões autónomas articular com o Governo regional a actividade operacional nas matérias cuja tutela compete à região e cooperar com os órgãos da região em matérias do âmbito das atribuições da Guarda.

**Artigo 38.º**  
**Organização**

Os comandos territoriais articulam-se em comando, serviços e subunidades operacionais.

**Artigo 39.º**

**Subunidades**

- 1 - As subunidades operacionais dos comandos territoriais são os destacamentos, que se articulam localmente em subdestacamentos ou postos.
- 2 - O comando dos destacamentos e das suas subunidades é exercido por um comandante, coadjuvado por um adjunto.
- 3 - O destacamento é comandado por major ou capitão, o subdestacamento por oficial subalterno e o posto por sargento.

(...)

**Disposições complementares, transitórias e finais**

(...)

**Artigo 53.º**  
**Regulamentação**

(...)

- 5 - O número, as competências, a estrutura interna e o posto correspondente à chefia dos serviços de apoio directamente dependentes do comandante-geral e dos serviços dos órgãos superiores de comando e direcção são definidos por decreto regulamentar.
- 6 - São determinados por portaria do ministro da tutela:

(...)

- e) A criação e extinção de subunidades das unidades territoriais, especializadas, de representação e de intervenção e reserva;
- f) A criação e extinção e o funcionamento dos serviços das unidades territoriais, bem como do estabelecimento de ensino;

(...)

**Artigo 54.º**  
**Norma revogatória**

É revogado o Decreto-Lei n.º 231/93, de 26 de Junho, com excepção:

- a) Dos artigos 29.º e 30.º, cuja revogação produz efeitos com a entrada em vigor de uma nova lei de segurança interna;
- b) Dos artigos 33.º, 92.º e 94.º, cuja revogação produz efeitos com a entrada em vigor de um novo Estatuto dos Militares da Guarda.

**Artigo 55.º**  
**Entrada em vigor**

A presente lei entra em vigor no prazo de 30 dias, com excepção do artigo 53.º, que entra em vigor no dia seguinte ao da publicação.

Aprovada em 19 de Setembro de 2007.

O Presidente da Assembleia da República, Jaime Gama.

Promulgada em 19 de Outubro de 2007.

Publique-se.

O Presidente da República, Aníbal Cavaco Silva.

Referendada em 25 de Outubro de 2007.

O Primeiro-Ministro, José Sócrates Carvalho Pinto de Sousa.

## **ANEXO G - EXTRACTO DA LEI DE BASES DO DESPORTO**

### **Lei n.º 30/2004, de 21 de Julho Lei de Bases do Desporto**

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, para valer como lei geral da República, o seguinte:

#### **Artigo 1.º Âmbito e definição**

1 - A presente lei define as bases gerais do sistema desportivo e estrutura as condições e oportunidades para o exercício da actividade desportiva como factor cultural indispensável na formação plena da pessoa humana e no desenvolvimento da sociedade.

2 - O sistema desportivo é o conjunto de meios pelos quais se concretiza o direito ao desporto, visando garantir a igualdade de direitos e oportunidades quanto ao acesso e à generalização das práticas desportivas diferenciadas.

3 - O sistema desportivo desenvolve-se segundo uma coordenação aberta e uma colaboração prioritária e necessária entre a organização pública do desporto e os corpos sociais intermédios públicos e privados que compõem o sistema desportivo.

#### **Artigo 2.º Direito ao desporto**

1 - Todos têm direito ao desporto, enquanto elemento indispensável ao desenvolvimento da personalidade.

2 - Entende-se por desporto qualquer forma de actividade física que, através de uma participação livre e voluntária, organizada ou não, tenha como objectivos a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis.

3 - O direito ao desporto é exercido nos termos da Constituição, dos instrumentos internacionais aplicáveis e da presente lei.

#### **Artigo 3.º Princípios orientadores**

Constituem princípios orientadores do sistema desportivo os princípios de universalidade, não discriminação, solidariedade, equidade social, coordenação, descentralização, participação, intervenção pública, autonomia e relevância do movimento associativo e continuidade territorial.

#### **Artigo 4.º Princípio da universalidade**

O princípio da universalidade consiste na possibilidade de acesso de todas as pessoas ao desporto.

Artigo 5.º

**Princípio da não discriminação**

O princípio da não discriminação consiste na não diferenciação em razão do sexo, raça ou origem étnica, religião ou crença, deficiência, idade ou orientação sexual.

Artigo 6.º

**Princípio da solidariedade**

1 - O princípio da solidariedade consiste na responsabilidade colectiva, visando a concretização das finalidades do sistema desportivo, envolvendo o apoio do Estado, nos termos da presente lei.

2 - Devem estabelecer-se mecanismos de solidariedade da actividade desportiva profissional para com a actividade desportiva não profissional.

Artigo 7.º

**Princípio da equidade social**

O princípio da equidade social traduz-se num tratamento diferenciado em razão das diferentes condições sociais dos cidadãos, obedecendo a estritos critérios de equidade que garantam no sistema desportivo uma justiça participativa e distributiva entre os mais e os menos favorecidos socialmente.

Artigo 8.º

**Princípio da coordenação**

O princípio da coordenação consiste na articulação permanente entre os departamentos e sectores da administração central, regional e local cujas tutelas específicas tenham intervenção directa ou indirecta na área do desporto, bem como na coordenação entre a organização pública do desporto e os corpos sociais intermédios públicos e privados.

Artigo 9.º

**Princípio da descentralização**

1 - O princípio da descentralização manifesta-se pela autonomia das instituições, tendo em vista uma maior aproximação às populações, no quadro da organização e planeamento do sistema desportivo e das normas e orientações de âmbito nacional, bem como das funções de supervisão e fiscalização das autoridades públicas.

2 - O princípio da descentralização deve proporcionar uma intervenção em regime de parceria com as autarquias locais nas seguintes áreas de actuação:

- a) Construção, ampliação, recuperação, realização de melhoramentos e equipamento de infra-estruturas desportivas;
- b) Organização da actividade dos clubes, nomeadamente aqueles que enquadram praticantes em regime de alta competição ou que integram selecções nacionais, bem como os que venham a participar em provas internacionais que façam parte dos quadros competitivos organizados pelas federações internacionais ao nível dos clubes;
- c) Desenvolvimento de actividades desportivas das escolas, a nível interno;
- d) Desenvolvimento de actividades desportivas no âmbito do ensino superior, em articulação com os estabelecimentos de ensino superior e com o movimento associativo desportivo estudantil;
- e) Criação de condições mais favoráveis à participação dos clubes desportivos escolares nas correspondentes competições de âmbito local, regional e nacional;
- f) Realização de programas de ocupação desportiva nos períodos de interrupção lectiva;

g) Organização criteriosa de grandes eventos desportivos de carácter nacional e internacional.

Artigo 10.º

**Princípio da participação**

O princípio da participação envolve a responsabilidade dos interessados na definição, no planeamento e gestão da política desportiva e no acompanhamento e avaliação do sistema desportivo.

Artigo 11.º

**Princípio da intervenção pública**

1 - A intervenção dos poderes públicos, no âmbito da política desportiva, é complementar e subsidiária à intervenção dos corpos sociais intermédios públicos e privados que compõem o sistema desportivo, num contexto de partilha de responsabilidades.

2 - As prioridades de intervenção dos poderes públicos situam-se nos domínios da regulação, fiscalização e cooperação técnico-financeira.

Artigo 12.º

**Princípio da autonomia e relevância do movimento associativo**

1 - É reconhecido e deve ser fomentado o papel essencial dos clubes e das suas associações e federações no enquadramento da actividade desportiva e na definição da política desportiva.

2 - É reconhecida a autonomia das organizações desportivas e o seu direito à auto-organização através das estruturas associativas adequadas, assumindo-se as federações desportivas como o elemento chave de uma forma organizativa que garanta a coesão desportiva e a democracia participativa.

Artigo 13.º

**Princípio da continuidade territorial**

O princípio da continuidade territorial assenta na necessidade de corrigir as desigualdades estruturais originadas pelo afastamento e pela insularidade, e visa garantir a plena participação desportiva das populações das Regiões Autónomas, vinculando, designadamente, o Estado ao cumprimento das respectivas obrigações constitucionais.

(...)

Artigo 57.º

**Desporto nas Forças Armadas e nas forças de segurança**

1 - Durante a prestação do serviço militar devem ser fomentadas as actividades desportivas que tenham como finalidade criar hábitos de prática desportiva que facilitem a integração social e cultural.

2 - No âmbito das Forças Armadas e das forças de segurança, o desporto organiza-se autonomamente, de acordo com os parâmetros para o mesmo definidos pelas entidades competentes.

(...)

Artigo 59.º  
**Desporto de natureza informal**

É desporto de natureza informal o praticado de forma lúdica fora das estruturas desportivas tradicionais.

(...)

Artigo 75.º  
**Desporto e saúde**

1 - O desporto contribui para a melhoria da saúde pública, ao fomentar o desenvolvimento das capacidades físico-motoras do indivíduo e ao combater o sedentarismo, diminuindo o risco de contracção de doenças.

2 - Os membros do Governo responsáveis pelas áreas do desporto e da saúde devem estabelecer um quadro de parceria estratégica devidamente organizado, estruturado e sistematizado, que defina os mecanismos de actuação conjunta e os termos da mútua cooperação técnica e financeira.

(...)

Artigo 82.º  
**Acesso às infra-estruturas desportivas**

O acesso às infra-estruturas desportivas respeitará o princípio da não discriminação, sendo adoptadas as medidas necessárias relativamente às pessoas economicamente desfavorecidas e aos cidadãos portadores de deficiência.

(...)

## **ANEXO H - EXTRACTO DO REGULAMENTO DE DISCIPLINA DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**

### **Artigo 1.º**

#### **Âmbito de aplicação**

- 1 - O presente Regulamento aplica-se aos oficiais, sargentos e praças, em qualquer situação estatutária, dos quadros da Guarda Nacional Republicana, adiante designada simplificada por Guarda, ainda que se encontrem em exercício de funções noutros serviços e organismos.
- 2 - Os militares das Forças Armadas em serviço na Guarda ficam sujeitos ao presente Regulamento na parte em que o mesmo não seja incompatível com o Regulamento de Disciplina Militar.
- 3 - O pessoal civil que presta serviço na Guarda fica sujeito ao Estatuto Disciplinar dos Funcionários e Agentes da Administração Central, Regional e Local, salvo se outro não lhe for especialmente aplicado.
- 4 - Aos alunos e instruendos dos centros de formação e instrução da Guarda são aplicáveis regulamentos disciplinares específicos, os quais deverão compatibilizar-se com o disposto no presente Regulamento.
- 5 - Em caso de guerra ou em situação de crise, uma vez colocada a Guarda na dependência operacional do Chefe do Estado-Maior General das Forças Armadas, os seus militares ficam sujeitos ao Regulamento de Disciplina Militar em aplicação nestas últimas.

(...)

### **Artigo 8.º**

#### **Deveres**

- 1 - O militar da Guarda deve ter sempre presente que, como agente de força de segurança e como autoridade e órgão de polícia criminal, fiscal e aduaneira, é um soldado da lei, devendo adoptar, em todas as circunstâncias, irrepreensível comportamento cívico, actuando de forma íntegra e profissionalmente competente, por forma a suscitar a confiança e o respeito da população e a contribuir para o prestígio da Guarda e das instituições democráticas.
- 2 - Cumpre ainda ao militar da Guarda a observância dos seguintes deveres:
  - a) Dever de obediência;
  - b) Dever de lealdade;
  - c) Dever de proficiência;
  - d) Dever de zelo;
  - e) Dever de isenção;
  - f) Dever de correcção;
  - g) Dever de disponibilidade;
  - h) Dever de sigilo;
  - i) Dever de aprumo.
- 3 - Constituem ainda deveres dos militares da Guarda os que constam quer das leis orgânica e estatutária por que os mesmos e a instituição se regem quer da demais legislação em vigor.



Artigo 9.º

**Dever de obediência**

- 1 - O dever de obediência consiste na obrigação de acatamento pronto e leal das ordens e determinações dos superiores hierárquicos dadas em matéria de serviço e na forma legal.
- 2 - No cumprimento do dever de obediência, cabe ao militar da Guarda, designadamente:
  - a) Observar completa e prontamente as leis e regulamentos, cumprindo com exactidão e oportunidade as ordens e instruções dos seus legítimos superiores relativas ao serviço;
  - b) Cumprir completa e prontamente as ordens que pelas sentinelas, patrulhas, rondas, guardas e outros postos de serviço lhe forem transmitidas em virtude da missão que aos mesmos tenha sido incumbida ou das instruções que tenham recebido;
  - c) Entregar a arma ou armas de que seja portador quando legitimamente lhe seja intimada ordem de prisão;
  - d) Aceitar, sem hesitação, alojamento, uniforme, equipamento e armamento que lhe tenham sido distribuídos nos termos regulamentares e, fora dos casos justificados, alimentação em género que lhe seja fornecida, bem como quaisquer vencimentos, subsídios e outros abonos que lhe forem atribuídos, salvaguardado o direito de requerer rectificação quando neles detecte erro ou lacuna;
  - e) Declarar fielmente o nome, posto, número, subunidade e unidade ou estabelecimento em que preste serviço sempre que tal lhe seja exigido por superior hierárquico ou solicitado por autoridade competente

Artigo 10.º

**Dever de lealdade**

- 1 - O dever de lealdade consiste na obrigação do desempenho de funções em subordinação aos objectivos do serviço e na prossecução do interesse público.
- 2 - No cumprimento do dever de lealdade, cabe ao militar da Guarda, designadamente:
  - a) Informar com verdade os seus superiores hierárquicos acerca de qualquer assunto de serviço, sempre que os mesmos lho solicitem;
  - b) Desde que não seja da sua competência a assunção dos procedimentos exigíveis, comunicar imediatamente aos seus superiores hierárquicos quaisquer faltas de serviço ou actos que outros militares tenham praticado contra disposições expressas da lei e, bem assim, todos os factos susceptíveis de pôr em perigo a ordem pública, a segurança de pessoas e bens, o normal funcionamento das instituições democráticas e, em geral, os valores penalmente protegidos;
  - c) Quando apresente petições, pretensões, reclamações ou outros escritos semelhantes que tenha entendido formular, dirigi-los à autoridade competente para deles conhecer, sempre, por via hierárquica, para tanto os entregando no escalão em que preste serviço.

Dever 11

**Dever da proficiência**

- 1 – O dever da proficiência consiste:
  - a) Na obrigação genérica de idoneidade profissional a revelar-se no desempenho eficiente e competente, pelo militar, das suas funções;
  - b) No exercício responsável do comando, traduzido na orientação consciente e eficaz, pelo comandante, director ou chefe, dos militares que lhe estão subordinados, em ordem a impulsioná-los no cumprimento das respectivas missões.
- 2 - Para efeitos do disposto na alínea a) do número anterior, deve o militar da Guarda, designadamente:

- a) Assumir-se como exemplo de respeito pela legalidade democrática, agindo de forma a inculcar na comunidade a confiança na acção desenvolvida pela instituição de que faz parte;
  - b) Reger-se pelos princípios da honra, da lealdade e da dedicação ao serviço, enfrentando com coragem os riscos inerentes às missões de que seja incumbido;
  - c) Usar, dentro dos limites da lei, os meios que a prudência, a sensatez e as circunstâncias lhe ditarem para, como agente da força pública, manter ou restabelecer a ordem, acautelando, no entanto, em todos os momentos, o respeito pela vida, pela integridade física e moral e pela dignidade das pessoas, utilizando a persuasão como regra de actuação e só fazendo uso da força esgotados que sejam os restantes meios e nos casos expressamente previstos na lei;
  - d) Apenas utilizar a arma que tenha distribuída nos termos previstos na lei;
  - e) Não interferir, sem que para tal seja convenientemente solicitado, no serviço de qualquer autoridade, prestando, contudo, aos seus agentes o auxílio reclamado.
- 3 - Para efeitos do disposto na alínea b) do n.º 1, deve o militar da Guarda, designadamente:
- a) Constituir-se exemplo de conduta, pessoal e profissional, perante os seus subordinados;
  - b) Assumir a inteira responsabilidade dos actos que sejam praticados em conformidade com as suas ordens;
  - c) Não abusar da autoridade que resulte da sua graduação ou antiguidade, cingindo-se à que estas lhe conferem e abstendo-se de exercer competência que não lhe esteja cometida;
  - d) Ser prudente e justo, mas firme, na exigência do cumprimento das ordens, regulamentos e outras determinações, jamais impondo aos seus subordinados a execução de actos ilegais ou estranhos ao serviço;
  - e) Ser sensato e enérgico na actuação contra qualquer desobediência, falta de respeito ou outras faltas em execução, utilizando para esse fim todos os meios facultados pela lei;
  - f) Recompensar e punir os seus subordinados, nos termos do presente Regulamento;
  - g) Zelar pelos interesses e bem-estar dos seus subordinados e dar conhecimento através da via hierárquica dos problemas de que tenha conhecimento e aos mesmos digam respeito.

#### Artigo 12.º

#### **Dever de zelo**

- 1 - O dever de zelo consiste na dedicação integral ao serviço, a revelar-se no conhecimento e cumprimento diligente dos preceitos legais e regulamentares e das ordens e instruções relativas ao serviço dimanadas dos superiores hierárquicos e, bem assim, no empenho em desenvolver as qualidades pessoais, aptidões profissionais e técnicas e os métodos de trabalho necessários ao eficiente exercício de funções.
- 2 - No cumprimento do dever de zelo, cabe ao militar da Guarda, designadamente:
- a) Empenhar toda a sua capacidade, brio e saber no serviço de que esteja incumbido;
  - b) Conhecer, cumprir e fazer cumprir as disposições legais e regulamentares em vigor, desenvolvendo, através da instrução, esforço e iniciativa, as qualidades e aptidões indispensáveis ao correcto desempenho serviço e instruindo e estimulando os seus subordinados com idêntica finalidade;
  - c) Considerar-se disponível para o serviço, pronto para em qualquer momento, mesmo quando fora do exercício normal de funções, assumir a condição plena de agente de autoridade, e intervir como tal, conhecendo e tomando conta das ocorrências que se integrem na sua esfera de competência própria ou delegada e participando-as nos demais casos à autoridade competente para delas conhecer;
  - d) Procurar impedir, por todos os meios legítimos ao seu alcance, qualquer flagrante delito, detendo o seu autor nos casos em que a lei o permita;

- e) Acudir a prestar auxílio em situações de catástrofe ou calamidade pública, pondo todo o empenho no socorro aos sinistrados e na atenuação dos danos, informando a entidade de que dependa;
- f) Manter-se vigilante e diligente no local ou posto de serviço que lhe tenha sido atribuído, garantindo a tranquilidade e segurança das pessoas, da propriedade pública ou privada e das instituições;
- g) Estando no exercício de funções, não se ausentar da área onde presta serviço, a não ser devidamente autorizado, ou quando deva efectuar diligências urgentes necessárias ao esclarecimento de qualquer ilícito de natureza criminal ou contra-ordenacional;
- h) Comunicar o seu domicílio habitual ou eventual e, no caso de ausência por licença ou doença, o local onde possa ser encontrado ou contactado;
- i) Promover, no exercício das suas funções, os interesses da Guarda e da Fazenda Nacional, cumprindo e fazendo cumprir as pertinentes disposições legais a eles respeitantes;
- j) Não utilizar nem permitir que se utilizem instalações, armamento, viaturas e demais material em fins estranhos ao serviço, desde que para tal não exista a necessária autorização;
- l) Não arruinar ou inutilizar, dolosamente ou por negligência, ou por qualquer outra maneira distrair do seu legal destino ou aplicação os artigos de armamento, fardamento, equipamento ou outros que lhe tenham sido distribuídos para o desempenho das suas obrigações de serviço ou que, estando-lhe confiados, pertençam a terceiros;
- m) Diligenciar a limpeza e conservação dos artigos de fardamento, armamento, viaturas, equipamento, arreios e quaisquer outros que lhe forem distribuídos ou estejam a seu cargo, e, bem assim, cuidar com diligência do solípede ou do canídeo que lhe tenha sido distribuído para serviço ou tratamento;
- n) Não consentir que alguém se apodere das armas e equipamentos que lhe estejam distribuídos ou à sua responsabilidade;
- o) Dar, em tempo oportuno, o andamento devido às solicitações, pretensões e reclamações que lhe sejam apresentadas, informando-as, quando necessário, com vista à decisão que sobre elas deva ser lavrada.

(...)

#### Artigo 15.º

#### **Dever de disponibilidade**

1 - O dever de disponibilidade consiste em o militar da Guarda manter-se permanentemente pronto para o serviço, ainda que com sacrifício dos interesses pessoais.

2 - No cumprimento do dever de disponibilidade, cabe ao militar da Guarda, designadamente:

- a) Apresentar-se com pontualidade no lugar a que seja chamado ou onde deva comparecer em virtude das obrigações de serviço;
- b) Comparecer no comando, unidade ou estabelecimento a que pertença sempre que circunstâncias especiais o exijam, nomeadamente em caso de grave alteração da ordem pública, de emergência ou de calamidade;
- c) Não se ausentar, sem a devida autorização, do posto ou local onde deva permanecer por motivo do serviço ou por determinação superior.

(...)

Artigo 17.º

**Dever de aprumo**

1 - O dever de aprumo consiste na assunção, no serviço e fora dele, dos princípios, atitudes e comportamentos através dos quais se exprimem e reforçam a dignidade da função cometida à Guarda, o seu prestígio, a sua imagem externa e a dos elementos que a integram.

2 - No cumprimento do dever de aprumo, cabe ao militar da Guarda, designadamente:

- a) Não praticar, no serviço ou fora dele, acções contrárias à moral pública, ao brio e ao decoro, comportando-se, em todas as circunstâncias, em estrita conformidade com a dignidade da sua função e posto;
- b) Abster-se, mesmo quando de folga ou fora do período normal de serviço, de quaisquer actos que possam prejudicar-lhe o vigor e a aptidão física ou intelectual, como sejam o consumo excessivo de bebidas alcoólicas ou o consumo de estupefacientes ou drogas equiparáveis;
- c) Usar uniforme quando em acto de serviço, excepto nos casos em que a lei não o permita ou seja expressamente determinado ou autorizado o contrário;
- d) Cuidar da sua boa apresentação pessoal e manter-se rigorosamente uniformizado e equipado nos actos de serviço e, fora destes, sempre que faça uso de uniforme;
- e) Manter nas formaturas uma atitude firme e correcta;
- f) Não tomar parte em espectáculos públicos, se para isso não lhe estiver concedida autorização, e, quando uniformizado e fora de situação em que o serviço o imponha, não assistir àqueles que, pela sua índole, possam afectar a sua dignidade pessoal ou funcional;
- g) Não participar em qualquer jogo, quando tal lhe seja proibido por lei;
- h) Não alterar o plano de uniformes nem trajar uniforme ou usar distintivos, insígnias ou condecorações a que não tenha direito, ou sem a devida autorização;
- i) Não utilizar a sua condição de agente de autoridade para fins publicitários.

(...)

# **ANEXO I - EXTRACTO DO ESTATUTO DOS MILITARES DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**

## **Artigo 1.º**

### **Âmbito**

- 1 – O presente Estatuto aplica-se aos oficiais, sargentos e praças, em qualquer situação, dos quadros da Guarda Nacional Republicana, adiante designada por Guarda.
- 2 – Os oficiais das Forças Armadas em serviço na Guarda regem-se pelo Estatuto dos Militares das Forças Armadas e pelo presente Estatuto na parte aplicável.

## **Artigo 2.º**

### **Definição**

- 1 – Militar da Guarda é aquele que, tendo ingressado nesta força de segurança, se encontra vinculado à Guarda com carácter de permanência ou nela presta serviço voluntariamente.
- 2 – O militar da Guarda é um «soldado da lei», que se obriga a manter em todas as circunstâncias um bom comportamento cívico e a proceder com justiça, lealdade, integridade, honestidade e competência profissional, por forma a suscitar a confiança e o respeito da população e a contribuir para o prestígio da Guarda e das instituições democráticas.
- 3 – O militar da Guarda, no exercício das suas funções, é, nos termos da Lei Orgânica da Guarda Nacional Republicana, agente da força pública e de autoridade e órgão de polícia criminal, fiscal e aduaneira quando lhe não seja legalmente atribuída outra qualidade superior.

(...)

## **\* Artigo 5.º**

### **Regime aplicável**

- 1 – Ao militar da Guarda são aplicáveis o Código de Justiça Militar (CJM), o Regulamento de Disciplina Militar (RDM), o Regulamento de Continências e Honras Militares (RCHM) e o Regulamento da Medalha Militar (RMM), com os ajustamentos adequados às características estruturais deste corpo militar e constantes dos respectivos diplomas legais.
- 2 – As referências feitas no CJM às Forças Armadas e ao Exército consideram-se, para efeitos do mesmo Código, como abrangendo a Guarda Nacional Republicana.
- 3 – A competência prevista no nº 2 do artigo 49º do Regulamento da Medalha Militar e das Medalhas Comemorativas das Forças Armadas, aprovado pelo Decreto-Lei nº 316/2002, de 27 de Dezembro, é conferida ao comandante-geral da Guarda Nacional Republicana sempre que o agraciado no desempenho da respectiva missão se encontre sob comando operacional da GNR. (1)

### **NOTAS:**

1. Este nº 3, foi aditado pelo artº 2º do Dec. Lei 119/2004 de 21 de Maio.

## **Artigo 6.º**

### **Princípios fundamentais**

- 1 – O militar da Guarda, no exercício das suas funções, está exclusivamente ao serviço do interesse público, tal como é definido na lei ou, com base nela, pelos órgãos competentes.

2 – O militar da Guarda deve constituir exemplo de respeito pela legalidade democrática e actuar no sentido de reforçar, na comunidade, a confiança na acção desenvolvida pela instituição que serve.

3 – O militar da Guarda rege-se pelos princípios da honra, da lealdade e dedicação ao serviço, devendo enfrentar com coragem os riscos inerentes às missões que lhe são confiadas.

4 – O militar da Guarda, em caso de guerra ou em estado de sítio ou de emergência, cumpre as missões que lhe forem cometidas pelos legítimos superiores, para defesa da Pátria, se necessário com o sacrifício da própria vida.

#### Artigo 7.º

##### **Dever de obediência**

1 – A subordinação à disciplina baseia-se no cumprimento de leis e regulamentos e no dever de obediência aos superiores hierárquicos, bem como no dever do exercício responsável de autoridade.

2 – O militar da Guarda deve obediência às leis e regulamentos e obriga-se a cumprir com exactidão e oportunidade as ordens e instruções dos seus legítimos superiores relativas ao serviço.

#### Artigo 8.º

##### **Dever de isenção**

1 – O militar da Guarda deve actuar com independência e de acordo com a autoridade de que está investido, abstendo-se de retirar vantagens directas ou indirectas do exercício das suas funções.

2 – Ao militar da Guarda, quando na efectividade do serviço, é vedado o exercício, por si ou interposta pessoa, de quaisquer actividades sujeitas à fiscalização das autoridades policiais ou relacionadas com o equipamento, armamento ou reparação de materiais destinados às Forças Armadas ou às forças de segurança.

#### Artigo 9.º

##### **Dever de disponibilidade**

1 – Face à especificidade da missão, o militar da Guarda encontra-se permanentemente de serviço.

2 – O militar da Guarda deve manter permanente disponibilidade para o serviço, ainda que com sacrifício dos interesses pessoais, não se ausentando da área onde presta serviço, a não ser quando devidamente autorizado, ou quando, no exercício das suas funções, deva efectuar de imediato diligências que possam conduzir ao esclarecimento de qualquer acto de natureza criminal ou contra-ordenacional.

3 – O militar da Guarda deve comunicar o seu domicílio habitual ou eventual e, no caso de ausência por licença ou doença, o local onde possa ser encontrado ou contactado.

#### Artigo 10.º

##### **Dever de zelo**

1 – O militar da Guarda deve conhecer, cumprir e fazer cumprir as disposições legais e regulamentares em vigor e desenvolver, através da instrução, esforço e iniciativa, as qualidades e aptidões pessoais necessárias ao bom desempenho do serviço.

2 – O dever de zelo compreende a obrigação de acudir com rapidez e prestar auxílio em situações de catástrofe ou calamidade pública, pondo todo o empenho no socorro dos sinistrados e na atenuação dos danos, e promovendo a informação conveniente à entidade de que depende.

**Artigo 11.º**  
**Dever de sigilo**

O militar da Guarda deve cumprir rigorosamente as normas de segurança e manter o sigilo quanto aos factos e matérias de que tome conhecimento em virtude do exercício das suas funções.

**Artigo 12.º**  
**Poder de autoridade**

1 – O militar da Guarda que desempenhe funções de comando, direcção ou chefia exerce o poder de autoridade inerente a essas funções, bem como a correspondente competência disciplinar.

2 – O exercício dos poderes de autoridade implica a responsabilidade dos actos que por si ou por sua ordem forem praticados.

**Artigo 13.º**  
**Uso de meios adequados**

1 – O militar da Guarda defende e respeita, em todas as circunstâncias, a vida e a integridade física e moral, a dignidade das pessoas e utiliza a persuasão como método de actuação, só fazendo uso da força em casos de absoluta necessidade.

2 – O militar da Guarda deve usar os meios que a prudência e as circunstâncias lhe ditarem para, como agente da força pública, manter ou restabelecer a ordem.

3 – O militar da Guarda deve utilizar a força só nos casos expressamente previstos na lei, utilizando as armas unicamente para:

- a) Repelir uma agressão iminente ou em execução, em defesa própria ou de terceiros;
- b) Vencer a resistência violenta à execução de um serviço no exercício das suas funções e manter a autoridade depois de ter feito aos resistentes intimação inequívoca de obediência, e após esgotados todos os outros meios possíveis para o conseguir.

**Artigo 14.º**  
**Outros deveres**

Constituem, ainda, deveres do militar da Guarda:

- a) Usar uniforme, excepto nos casos em que a lei o prive ou seja expressamente determinado ou autorizado o contrário;
- b) Auxiliar qualquer diligência em matéria fiscal e tomar a iniciativa na repressão de qualquer fraude de que tenha conhecimento;
- c) Providenciar no sentido de reprimir qualquer tentativa ou cometimento de crime ou contra-ordenação às leis e aos regulamentos fiscais de que tome conhecimento;
- d) Prestar ao pessoal técnico-aduaneiro, organismos policiais e outros órgãos da Administração Pública, indicados expressamente por lei, a cooperação solicitada ou requerida nos termos da lei;
- e) Comportar-se de acordo com a dignidade da sua função e posto mesmo fora dos actos de serviço;
- f) Observar, quando destacado no estrangeiro, as regras de comportamento que regem as forças militares ou de segurança dos respectivos países;
- g) Abster-se de exercer actividades incompatíveis com o seu grau hierárquico ou decoro militar ou que o coloquem em situação de dependência susceptível de afectar a sua respeitabilidade pessoal e dignidade funcional perante a Guarda ou a sociedade;
- h) Privar-se, sem ter obtido prévia autorização, de exercer quaisquer actividades de natureza comercial ou industrial e quaisquer outras de natureza lucrativa,

relacionadas com o exercício das suas funções ou incompatíveis com estas, enquanto na efectividade de serviço;

i) Recusar a nomeação para qualquer cargo, comissão, função ou emprego, público ou privado, sem pré-via autorização da entidade competente, enquanto na efectividade de serviço;

j) Comunicar a nomeação para qualquer cargo, comissão, função ou emprego público, quando fora da efectividade de serviço;

l) Comunicar a constituição do seu agregado familiar;

m) Comunicar todas as alterações à sua evolução técnica e cultural, relativamente a habilitações literárias que obtenha ou cursos técnicos e superiores que complete;

n) Comprovar a sua identidade e situação sempre que solicitada;

o) Comunicar com os imediatos superiores quando detido por autoridade competente estranha à Guarda;

p) Zelar pelos interesses dos seus subordinados e dar conhecimento através da via hierárquica dos problemas de que tenha conhecimento e àqueles digam respeito.

#### Artigo 15º

### **Direitos, liberdades e garantias**

O militar da Guarda goza de todos os direitos, liberdades e garantias reconhecidos aos demais cidadãos, estando o exercício de alguns desses direitos e liberdades sujeitos às restrições constitucionalmente previstas com o âmbito pessoal e material que consta da Lei de Defesa Nacional e das Forças Armadas (LDNFA).

#### Artigo 16.º

### **Honras militares**

O militar da Guarda tem, nos termos da lei, direito ao uso de uniforme, títulos, honras, precedências, imunidades e isenções adequados à sua condição militar.

#### \* Artigo 17.º

### **Remuneração**

1 – O militar da Guarda na efectividade de serviço tem, nos termos fixados em legislação própria, direito a auferir remuneração e suplementos, de acordo com sua condição militar e carácter profissional, posto, tempo de serviço, cargo que exerça, qualificações adquiridas e respectivas interdições, restrições e condicionalmente, bem como com a penosidade e riscos inerentes à sua actividade específica.

2 – Sem prejuízo do disposto no número anterior, o militar da Guarda na situação de reserva tem direito a:

a) Auferir remuneração calculada com base no posto, escalão e tempo de serviço tal como definido neste Estatuto, acrescida dos suplementos que a lei defina como extensivos a esta situação;

b) Auferir a remuneração e suplementos referidos na alínea anterior de montante igual à do militar com o mesmo posto e escalão no activo, quando o militar tenha completado 36 anos de serviço;

c) Completar os 36 anos de serviço quando transitar para a reserva ao abrigo do disposto na alínea a) do nº 1 do artigo 77º, por razões que não lhe sejam imputáveis.

3 – O militar que se encontre na situação de reserva ao abrigo da alínea b) do nº 1 do artigo 77º mantém o direito à remuneração apenas durante os cinco anos da reserva. (1)

4 – O militar da Guarda na situação de reforma, de acordo com o regime estabelecido na legislação especificamente aplicável, beneficia do regime de pensões em função do posto, do escalão, do tempo de serviço, dos descontos efectuados para o efeito e dos suplementos que a lei defina como extensivos a esta situação.

5 – Sempre que a pensão de reforma extraordinária do militar da Guarda a que se refere o artigo 86º, calculada de acordo com o Estatuto da Aposentação, resulte inferior à remuneração de reserva do correspondente posto e escalão do activo, ser-lhe-á abonado, a



título de complemento de pensão, o diferencial verificado, sendo as verbas eventualmente necessárias para fazer face àquele abono anualmente inscritas no orçamento do Ministério da Administração Interna.

**NOTAS:**

Alteração introduzida pelo artº 1º do Dec. Lei 159/2005 de 20 de Setembro, com entrada em vigor em 1 de Janeiro de 2006.

**Artigo 18.º**

**Formação e progressão na carreira**

1 – O militar da Guarda tem direito a ascender na carreira profissional definida neste Estatuto segundo a capacidade e competência profissional que lhe forem reconhecidas e o tempo de serviço prestado, atentos os condicionalismos dos respectivos quadros.

2 – O militar da Guarda tem direito a receber treino e formação geral, cívica, científica, técnica e profissional, inicial e permanente, adequados ao pleno exercício das funções e missões que lhe foram atribuídas.

3 – O militar da Guarda tem direito a receber formação de actualização, reciclagem e progressão, com vista à sua valorização humana e profissional e à sua progressão na carreira.

(...)

**Artigo 116.º**

**Condições gerais de promoção**

As condições gerais de promoção comuns a todos os militares são as seguintes:

- a) Cumprimento dos deveres que lhes competem;
- b) Desempenho com eficiência das funções do seu posto;
- c) Qualidades e capacidades pessoais, intelectuais e profissionais requeridas para o posto imediato;
- d) Aptidão física e psíquica adequada.

**Artigo 117.º**

**Verificação das condições gerais de promoção**

1 – A verificação das condições gerais de promoção dos militares dos quadros da Guarda é feita através de:

- a) Avaliações periódicas e extraordinárias dos comandantes das unidades ou chefes dos serviços conforme dispõe o capítulo IX;
- b) Currículo, com indicação, nomeadamente, das funções desempenhadas nas diversas colocações;
- c) Nota de assentos;
- d) Outros documentos constantes do processo individual do militar ou que nele venham a ser integrados.

2 – Não é considerada matéria de apreciação aquela sobre a qual existe processo pendente de natureza disciplinar ou criminal enquanto sobre o mesmo não for proferida decisão definitiva.

3 – As competências relativas à verificação da satisfação das condições gerais de promoção são as definidas neste Estatuto.

**Artigo 118.º**

**Não satisfação das condições gerais de promoção**

1 – A não satisfação das condições referidas nas alíneas a) e b) do artigo 116º em qualquer momento da carreira do militar pode originar a sua apreciação para efeitos do disposto no artigo 75º.

2 – A inexistência de avaliações a que refere a alínea a) do nº 1 do artigo anterior não pode constituir fundamento para se considerar o militar como não satisfazendo as condições gerais de promoção.

3 – Sem prejuízo do disposto no nº 1, o militar dos quadros da Guarda que não satisfaça qualquer das condições gerais de promoção é preterido.

4 – O militar dos quadros da Guarda que num mesmo posto e em dois anos consecutivos seja preterido por não satisfazer as condições gerais de promoção é definitivamente excluído de promoção.

(...)

#### Artigo 164.º

### **Apreciação da aptidão física e psíquica**

A aptidão física e psíquica é apreciada por meio de:

- a) Inspecções médicas;
- b) Juntas médicas;
- c) Provas de aptidão física;
- d) Exames psicotécnicos.

#### Artigo 165.º

### **Meios de apreciação da aptidão física e psíquica**

1 – Os meios de apreciação da aptidão física e psíquica são aplicados de acordo com os regulamentos próprios, tendo em conta o escalão etário e as características e especificidades de cada quadro.

2 – A periodicidade das provas de aptidão física não deve exceder o intervalo de um ano.

3 – Sem prejuízo do disposto no nº 2, a aptidão física e psíquica pode ser apreciada quando for julgado conveniente.

4 – O não cumprimento dos mínimos fixados nas provas de aptidão física não é o suficiente para concluir da inexistência da necessária aptidão física do militar, devendo ser-lhe dada possibilidade de repetição das provas, após um mês de preparação especial e da realização de inspecções médicas, se necessário.

#### Artigo 166.º

### **Insuficiente aptidão física e psíquica**

O militar que não possua suficiente aptidão física e psíquica para o desempenho de algumas das funções relativas ao seu posto e quadro pode ser reclassificado para outro quadro, cujas exigências de serviço sejam compatíveis com as suas aptidões.

## **ANEXO J - EXTRACTO DO REGULAMENTO DE AVALIAÇÃO DOS MILITARES DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**

### **Artigo 1.º**

#### **Natureza**

O Regulamento de Avaliação do Mérito dos Militares da Guarda Nacional Republicana (RAMMGNR) define o sistema de avaliação do mérito dos militares da Guarda Nacional Republicana (SAMMGNR) e os princípios que regem a sua aplicação.

### **Artigo 2.º**

#### **Âmbito**

1 – O presente Regulamento, sem prejuízo do disposto no n.º 2 do presente artigo, é aplicável a todos os militares na efectividade de serviço, salvo as situações previstas no n.º 3 do artigo 8.º.

2 – A aplicação da presente portaria às praças será regulamentada por portaria do Ministro da Administração Interna, sob proposta do comandante-geral da GNR.

### **Artigo 3.º**

#### **Objectivos**

O RAMMGNR tem por objectivos específicos:

- a) Definir as bases e desenvolver os princípios, regras e procedimentos da avaliação do mérito;
- b) Estabelecer critérios objectivos, claros e simples, que permitam avaliar as capacidades e aptidões dos militares;
- c) Estabelecer a documentação de suporte do SAMMGNR;
- d) Difundir as instruções para o preenchimento, tramitação, tratamento e registo dos documentos de suporte da avaliação do mérito;
- e) Habilitar, mobilizar e sensibilizar os avaliadores para a aplicação correcta dos critérios de avaliação individual.

### **Artigo 4.º**

#### **Finalidade**

O SAMMGNR tem em vista contribuir para a correcta gestão do pessoal na efectividade de serviço, designadamente:

- a) Permitir a apreciação do mérito absoluto e relativo de cada militar, assegurando o desenvolvimento da carreira dos avaliados de acordo com as suas capacidades;
- b) Permitir o aproveitamento das capacidades individuais dos avaliados, possibilitando a selecção dos mais aptos para o exercício de cargos, desempenho de funções e execução de tarefas de maior responsabilidade;
- c) Aperfeiçoar as actividades de recrutamento, selecção e formação, em ordem a avaliar o desempenho com vista à promoção;

- d) Estimular a valorização global dos avaliados, em particular, através do cumprimento dos deveres militares e do aperfeiçoamento técnico-profissional;
- e) Possibilitar a correcção de assimetrias originadas, nomeadamente, pela aplicação nas avaliações individuais de critérios diferenciados.

#### Artigo 5.º

##### **Bases**

1 – O SAMMGNR é constituído pelos seguintes elementos do processo individual: a ficha curricular (FC); a avaliação individual (AI); as provas de aptidão física (PAF).

2 – A ficha curricular, cujo modelo constitui o anexo A, espelhará o desempenho individual de cada militar e compreende: a formação (FO); o registo disciplinar (RD); a antiguidade no posto (AP); outros elementos da carreira do militar.

a) A formação, para efeitos deste Regulamento, compreende:

- 1) Os cursos e ou concursos de ingresso na GNR ou de transição para categoria superior;
- 2) Os cursos e estágios de promoção na categoria a que pertence;
- 3) Os cursos de especialização, qualificação e actualização, militares ou civis;
- 4) Formação académica, militar ou civil;

b) O registo disciplinar compreende as referências elogiosas, louvores e condecorações, punições e penas.

c) A antiguidade no posto, no âmbito do SAMMGNR, é determinada pela data fixada no documento oficial de promoção, nos termos do EMGNR.

3 – A avaliação individual consiste em valorar as acções, comportamentos e resultados do trabalho observados no exercício de cargos, desempenho de funções ou execução de tarefas de que o avaliado foi incumbido ou na frequência de cursos ou estágios de promoção, de especialização ou qualificação. A avaliação individual é traduzida através do preenchimento da ficha de avaliação individual (FAI), cujo modelo constitui os anexos B e C.

4 – As provas de aptidão física são realizadas nos termos do EMGNR.

5 – As bases do SAMMGNR são quantificadas em obediência à ponderação constante do anexo H.

#### CAPÍTULO III

##### Avaliação individual

#### Artigo 6.º

##### **Princípios gerais**

1 – A avaliação individual reporta-se ao domínio dos conhecimentos técnico-profissionais aplicados, da capacidade militar, experiência, modos de actuação, atitude e eficácia no exercício de cargos, desempenho de funções, execução de tarefas e frequência de cursos e estágios de formação, especialização ou qualificação.

2 – A avaliação individual constitui uma prerrogativa exclusiva e obrigatória da hierarquia militar da Guarda Nacional Republicana ou da hierarquia militar das Forças Armadas, no caso das avaliações extraordinárias, que resultem da conclusão de cursos e estágios subordinados àquela hierarquia, sem prejuízo do previsto no n.º 2 do artigo 8.º.

3 – A avaliação individual é feita de modo sistemático e contínuo, com vista ao cabal conhecimento dos subordinados.

4 – A avaliação assenta na apreciação de cada militar relativamente a um mesmo conjunto de factores quantificados, em obediência ao método dos padrões descritivos, graduados em cinco níveis, para cada categoria, constantes das FAI.

5 – A avaliação individual considerada desfavorável nos termos do artigo 10.º é obrigatoriamente comunicada ao interessado, pelo respectivo avaliador, antes de lhe dar seguimento para o escalão de avaliação superior.

§ 1.º Na sequência do seu conhecimento pelo avaliado, que se concretiza pela aposição da sua assinatura na caixa da FAI que lhe é reservada, poderá aquele, nos

prazos legalmente estabelecidos, reclamar da avaliação e posteriormente recorrer, se assim o entender.

§ 2.º Para efeitos de reclamação da avaliação pode o avaliado solicitar fotocópia autenticada da respectiva FAI.

6 – No final do processo de avaliação, o comandante ou chefe directo do avaliado ou em quem este delegar, convocá-lo-á, sempre que o julgue conveniente para o serviço e no intuito de contribuir para o estímulo, orientação e valorização, para lhe transmitir o que possa contribuir para aquelas finalidades e melhoria da ligação entre comandantes e subordinados.

7 – O avaliado pode requerer que lhe seja dado conhecimento da avaliação individual respectiva.

(...)

#### Artigo 17.º

#### **FAMMGNR**

(...)

e) No âmbito das provas de aptidão física:

1) A quantificação incide sobre as provas ou testes de carácter obrigatório constantes do Manual Técnico de Educação Física do Exército (MT 110-5), sendo feita, até às centésimas, na escala de 0 a 20 valores, considerando a média das médias anuais nos últimos três anos civis completos;

2) Ao militar que, por razões justificadas, não fizer num ano as provas de aptidão física é considerada como classificação nesse ano a média do ano anterior;

3) Ao militar da GNR no activo e efectividade de serviço que deixar de fazer as provas de aptidão física durante três anos seguidos é atribuída a classificação de 0 valores neste âmbito, exceptuando-se os diminuídos fisicamente por motivo de doença e ou acidente e ferimento em serviço, a quem é atribuída a média dos elementos que compõem o universo em apreciação no qual estejam incluídos;

4) As provas de aptidão física (PAF) a que se reportam os números anteriores só terão lugar mediante despacho nesse sentido proferido pelo comandante-geral.

## ANEXO L - CARGA HORÁRIA DO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS 2006/2007

A Tabela L.1 ilustra a distribuição da carga horária pelas variadas áreas de formação dos militares da classe de Guardas.

**Tabela L.1: Estrutura Curricular do Curso de Formação de Praças 2006/2007.**

MATÉRIAS	CARGA HORÁRIA		
	1ª	2ª	3ª
	PARTE	PARTE	PARTE
<b>A – INSTRUÇÃO MILITAR</b>			
ARMAMENTO E TIRO	28	16	44
TRANSMISSÕES	12		12
ORDEM UNIDA	15	20	35
ÉTICA MILITAR E CIDADANIA	15	10	25
INFORMAÇÕES	12		45
ORGANIZAÇÃO E TÁCTICA	25	20	45
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>66</b>	<b>173</b>

<b>B – INSTRUÇÃO TÉCNICO- PROFISSIONAL</b>			
NOÇÕES GERAIS DE DIREITO	16		16
DIREITO PENAL E PROCESSUAL PENAL	35	30	65
LEGISLAÇÃO POLICIAL	55	40	95
LEGISLAÇÃO FISCAL E ADUANEIRA	12		12
LEGISLAÇÃO E SEGURANÇA RODOVIÁRIA	36	28	64
INVESTIGAÇÃO CRIMINAL		20	20
LEGISLAÇÃO E FUNCIONAMENTO DA GNR	30	15	45
<b>SUB - TOTAL</b>	<b>184</b>	<b>133</b>	<b>317</b>

<b>C – INSTRUÇÃO SÓCIO - CULTURAL</b>			
INFORMÁTICA	10		10
<b>SUB - TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

<b>D – DIVERSOS</b>			
MÓDULOS PRÁTICOS		40 <sup>i</sup>	40
EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS	25	20	45
LUTA E DEFESA PESSOAL	8	7	15
DIVERSOS	25	27	5212
<b>SUB - TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>94</b>	<b>152</b>

<b>TOTAIS</b>	<b>359</b>	<b>293</b>	<b>652</b>
<b>TOTAL = IMB + 1ª Parte/ 2ª Parte</b>	<b>795</b>		

Fonte: Adaptado do Guia de Acolhimento do Curso de Formação de Praças 2006/2007.

## ANEXO M - TABELAS DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (CONTROLO 3)

A Tabela M.1 ilustra o n.º de repetições e as respectivas classificações das provas físicas realizadas pelos Alistados.

**Tabela M.1: Tabelas de Provas de Aptidão Física (PAF) do Curso de Formação de Praças 2006/2007.**

GUARDA NACIONAL REPUBLICANA  
ESCOLA PRÁTICA DA GUARDA  
DIRECÇÃO DE INSTRUÇÃO  
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FLEXÃO DE BRAÇOS NA TRAVE	EXTENSÃO DE BRAÇOS NO SOLO		ABDOMINAIS ( 2 MINUTOS)		CORRIDA (12 MINUTOS)		CLASSIF.
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Valores
<b>15</b>		<b>36</b>	<b>87</b>	<b>72</b>	<b>3500</b>	<b>3000</b>	<b>20,00</b>
		35	85	70	3450	2960	19,50
<b>14</b>		<b>34</b>	<b>83</b>	<b>68</b>	<b>3400</b>	<b>2920</b>	<b>19,00</b>
		33	81	66	3350	2880	18,50
<b>13</b>		<b>32</b>	<b>79</b>	<b>64</b>	<b>3300</b>	<b>2840</b>	<b>18,00</b>
		31	77	62	3250	2800	17,50
<b>12</b>		<b>30</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>3200</b>	<b>2760</b>	<b>17,00</b>
		29	73	58	3150	2720	16,50
<b>11</b>		<b>28</b>	<b>71</b>	<b>56</b>	<b>3100</b>	<b>2680</b>	<b>16,00</b>
		27	69	54	3050	2640	15,50
<b>10</b>		<b>26</b>	<b>67</b>	<b>52</b>	<b>3000</b>	<b>2600</b>	<b>15,00</b>
		25	65	50	2950	2560	14,50
<b>9</b>		<b>24</b>	<b>63</b>	<b>48</b>	<b>2900</b>	<b>2520</b>	<b>14,00</b>
		23	61	46	2850	2480	13,50
<b>8</b>		<b>22</b>	<b>59</b>	<b>44</b>	<b>2800</b>	<b>2440</b>	<b>13,00</b>
		21	57	42	2750	2400	12,50
<b>7</b>		<b>20</b>	<b>55</b>	<b>40</b>	<b>2700</b>	<b>2360</b>	<b>12,00</b>
		19	53	38	2650	2320	11,50
<b>6</b>		<b>18</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>2600</b>	<b>2280</b>	<b>11,00</b>
		17	49	34	2550	2240	10,50
<b>5</b>		<b>16</b>	<b>47</b>	<b>32</b>	<b>2500</b>	<b>2200</b>	<b>10,00</b>
		15	45	30	2450	2160	9,50
<b>4</b>		<b>14</b>	<b>43</b>	<b>28</b>	<b>2400</b>	<b>2120</b>	<b>9,00</b>

		13	41	26	2350	2080	8,50
<b>3</b>		<b>12</b>	<b>39</b>	<b>24</b>	<b>2300</b>	<b>2040</b>	<b>8,00</b>
		11	37	22	2250	2000	7,50
<b>2</b>		<b>10</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>2200</b>	<b>1960</b>	<b>7,00</b>
		9	33	18	2150	1920	6,50
<b>1</b>		<b>8</b>	<b>31</b>	<b>16</b>	<b>2100</b>	<b>1880</b>	<b>6,00</b>
		7	29	14	2050	1840	5,50
		<b>6</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>2000</b>	<b>1800</b>	<b>5,00</b>
		5	25	10	1950	1760	4,50
		<b>4</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>1900</b>	<b>1720</b>	<b>4,00</b>
		3	21	6	1850	1680	3,50
		<b>2</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>1800</b>	<b>1640</b>	<b>3,00</b>
			17		1750	1600	2,50
		<b>1</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>1700</b>	<b>1560</b>	<b>2,00</b>
			13		1650	1520	1,50
			<b>11</b>	<b>2</b>	<b>1600</b>	<b>1480</b>	<b>1,00</b>

Fonte: Adaptado Do Despacho n.º14/06 - OG que aprova o Regulamento do Curso de Formação de Praças 2006/2007.



## ANEXO N - SERVIÇOS PRESTADOS PELOS CENTROS CLÍNICOS

A Tabela N.1 ilustra o número de serviços prestados pelos Centros Clínicos de Lisboa e do Porto.

**Tabela N.1: Consultas realizadas nos Centros Clínicos de Lisboa e do Porto.**

### CENTRO CLINICO (LISBOA) CONSULTAS

CARDIOLOGIA	632
CIRURGIA GERAL	59
CIRURGIA PLÁSTICA	368
CIRURGIA VASCULAR	260
CLINICA GERAL	10.262
DERMATOLOGIA	729
ESTOMATOLOGIA	3.005
FISIATRIA/MESOTERAPIA	1.443
GASTRENTEROLOGIA	840
GINECOLOGIA	1.270
MEDICINA INTERNA	450
NEUROCIRURGIA	421
NEUROLOGIA	1.133
OBSTETRÍCIA	52
OFTALMOLOGIA	2.936
ORTOPEDIA	2.844
OTORRINOLARINGOLOGIA	1.867
PEDIATRIA	1.830
PSICOLOGIA	2.374

PSIQUIATRIA	3.454
UROLOGIA	1.097
<b>TOTAL DE CONSULTAS</b>	<b>37.326</b>

## INTERNAMENTOS

DOENTES	376
<b>DIAS DE INTERNAMENTO</b>	<b>7.140</b>

## III

## CENTRO CLINICO (PORTO)

## CONSULTAS

CIRURGIA GERAL	637
CLÍNICA GERAL	3.884
DERMATOLOGIA	484
ENDOCRINOLOGIA	478
ESTOMATOLOGIA	1.971
FISIATRIA	458
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA	1.165
INFECCIOLOGIA	443
MEDICINA INTERNA	406
ORTOPEDIA	468
PSICOLOGIA	507
PSIQUIATRIA	699
UROLOGIA	303

PATOLOGIA CLÍNICA	207
<b>TOTAL DE CONSULTAS</b>	<b>24.956</b>

**INTERNAMENTOS**

DOENTES	90
DIAS DE INTERNAMENTO	944

Fonte: Adaptado do relatório do Anuário 2007 da 5ª Repartição.

**Tabela O.1: Registo do n.º de militares da Guarda Nacional Republicana segundo a Unidade e as classes.**

**GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**  
**1ª REPARTIÇÃO**  
**CONTROLO DE EFECTIVOS**

POSTOS	TEN GEN			MAJ GEN			COR			TEN COR			MAJ			CAP			SUBALT			SGT MOR			
UN	COL	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%			
	CG	1	2	200	3	1	33	22	21	95	31	47	152	43	63	147	53	32	60	14	26	186	11	12	109
	SS							1	1		2		0	2	2	100	12	1	8	1	3	300	1	2	200
	EPG				1	1	100	1	1	100	4	6	150	16	21	131	36	9	25	30	13	43	2	6	300
	RC				0			1	1	100	2	3	150	5	7	140	17	12	71	22	12	55	1	2	200
	RI				0			1		0	2	4	200	7	8	114	18	14	78	22	31	141	1	3	300
	BRIG2				1	1	100	2	2	100	9	8	89	21	17	81	44	9	20	20	20	100	7	6	86
	BRIG3				1	1	100	2			8	6	75	19	20	105	43	9	21	21	17	81	6	6	100
	BRIG4				1	1		2	2	100	9	12	133	21	24	114	42	10	24	21	14	67	7	7	100
	BRIG5				1	1	100	2	3	150	9	10	111	21	24	114	43	11	26	21	19	90	7	8	114
	BT			1		1		0	2		0	9	11	122	21	22	105	45	12	27	23	16	7	6	86
	BF					1	1	100	2	2	100	9	4	44	21	23	110	50	12	24	29	26	9	7	100
SOMA	1	3	100	10	7	70	38	33	87	94	111	118	197	231	117	403	131	33	224	197	88	57	65	114	

POSTOS		SGT CHF		SGT AJD		1/2 SGT		CABO CHF		CABO		SOLD		SOMA	
UN	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%
	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%	QO	EX	%
COL	45	119	264	110	156	142	200	106	53	50	100	200	700	592	85
CG	5	7	140	10	8	80	16	4	25	6	10	167	28	52	186
SS	15	21	140	35	47	134	85	76	89	26	65	250	200	368	184
EPG	14	13	93	21	15	71	70	59	84	35	15	43	206	235	114
RC	11	8	73	18	30	167	70	110	157	30	25	83	224	347	155
RI	42	55	131	97	72	74	163	151	93	157	74	47	1564	1334	85
BRIG 2	40	48	120	85	80	94	143	142	99	151	96	64	1550	1263	81
BRIG 3	42	58	138	96	109	114	170	124	73	156	159	102	1660	1354	82
BRIG 4	42	52	124	90	86	96	161	117	73	162	117	72	1849	1542	83
BRIG 5	40	35	88	82	69	84	183	139	76	67	82	122	920	960	104
BT	44	49	111	101	61	60	195	159	82	100	238	238	1838	1829	100
BF	340	465	137	745	733	98	1456	1187	82	940	981	104	10739	9876	92
SOMA	1116	1386	1742	2050	259	77	1116	857	77	1116	857	77	1116	857	77
	1386	1742	126	1386	1742	126	1386	1742	126	1386	1742	126	1386	1742	126
	3917	3461	88	3917	3461	88	3917	3461	88	3917	3461	88	3917	3461	88
	3801	2984	79	3801	2984	79	3801	2984	79	3801	2984	79	3801	2984	79
	4005	3540	88	4005	3540	88	4005	3540	88	4005	3540	88	4005	3540	88
	4260	3461	81	4260	3461	81	4260	3461	81	4260	3461	81	4260	3461	81
	2593	2382	92	2593	2382	92	2593	2382	92	2593	2382	92	2593	2382	92
	4271	3262	76	4271	3262	76	4271	3262	76	4271	3262	76	4271	3262	76
SOMA	28004	25309	90	28004	25309	90	28004	25309	90	28004	25309	90	28004	25309	90

OFICIAIS	713
SARGENTOS	2450
PRAÇAS	22146

Fonte: Adaptado do Mapa de efectivos de 2008 (Actualizado em 30-06-2008).

## ANEXO P - QUESTIONÁRIO SOBRE A ACTIVIDADE FÍSICA HABITUAL DE BAECKE, BUREMA E FRIJTERS (1982)

1. What is your main occupation?  
1-3-5
  
2. At work I sit  
Never/seldom/sometimes/often/always 1-2-3-4-5
  
3. At work I stand  
Never/seldom/sometimes/often/always 1-2-3-4-5
  
4. At work I Walk  
Never/seldom/sometimes/often/always 1-2-3-4-5
  
5. At work I lift heavy loads  
Never/seldom/sometimes/often/very often 1-2-3-4-5
  
6. After working I am tired  
Very often/often/sometimes/seldom/never 5-4-3-2-1
  
7. At work I sweat  
Very often/often/sometimes/seldom/never 5-4-3-2-1
  
8. In comparison with others my own age I think my work is physically  
Much heavier/heavier/as heavy/lighter/much lighter 5-4-3-2-1
  
9. Do you play sport?  
Yes/no  
If yes:
  - which sport do you play most frequently? Intensity 0.76-1.26-1.76
  - how many hours a week? <1/1-2/2-3/3-4/>4 Time 0.5-1.5-2.5-3.5-4.5
  - how many months a year? <1/1-3/4-6/7-9/> Proportion 0.04-0.17-0.42-0.67-0.92

If you play a second sport:

- which sport do you play most frequently? Intensity 0.76-1.26-1.76
- how many hours a week? <1/1-2/2-3/3-4/>4 Time 0.5-1.5-2.5-3.5-4.5
- how many months a year? <1/1-3/4-6/7-9/> Proportion 0.04-0.17-0.42-0.67-0.92

10. In comparison with others my own age I think my physical activity during leisure time is

Much more/more/the same/less/much less 5-4-3-2-1

11. During leisure time I sweat

Very often/often/sometimes/seldom/never 5-4-3-2-1

12. During leisure time I play sport

Never/seldom/sometimes/often/very often 1-2-3-4-5

13. During leisure time I watch television

Never/seldom/sometimes/often/very often 1-2-3-4-5

14. During leisure time I walk

Never/seldom/sometimes/often/very often 1-2-3-4-5

15. During leisure time I cycle

Never/seldom/sometimes/often/very often 1-2-3-4-5

16. How many minutes do you walk and/or cycle per day to and from work, school, and shopping?

<5/5-15/15-30/30-45/>45 1-2-3-4-5

**Fonte: BAECKE, J., BUREMA, J., & FRIJTERS, J. (1982, p.36).**

## ANEXO Q - TABELA PARA DETERMINAÇÃO DA DIMENSÃO DA AMOSTRA – POPULAÇÃO FINITA

A Tabela Q.1 ilustra a tabela de determinação da dimensão de uma amostra extraída de uma população finita, para um coeficiente de confiança de 95,5%.

**Tabela Q.1: Tabela para determinar dimensão de amostra extraída de população finita.**

Amplitude da População (universo)	Amplitude da amostra com as margens de erro de 1 %, 2 %, 3 %, 4 %, 5 % e 10 % na hipótese de $p=50\%$ .					
	$\pm 1\%$	$\pm 2\%$	$\pm 3\%$	$\pm 4\%$	$\pm 5\%$	$\pm 10\%$
-----	---	---	---	---	222	83
1000	---	---	---	385	286	91
1500	---	---	638	441	316	94
2000	---	---	714	476	333	95
2500	---	1250	769	500	345	96
3000	---	1364	811	517	353	97
3500	---	1458	843	530	359	97
4000	---	1538	870	541	364	98
4500	---	1607	891	549	367	98
5000	---	1667	909	556	370	98
6000	---	1765	938	566	375	98
7000	---	1842	949	574	378	99
8000	---	1905	976	580	381	99
9000	---	1957	989	584	383	99
10000	5000	2000	1000	588	383	99
15000	6000	2143	1034	600	390	99
20000	6667	2222	1053	606	392	100
25000	7143	2273	1064	610	394	100
50000	8333	2381	1087	617	397	100
100000	9091	2439	1099	621	398	100

**Fonte: Adaptado de ARKIN & COLTON *apud* Brandalise (2006).**

Coeficiente de confiança: 95,5%

$p$  = proporção (em %) dos elementos portadores da características consideradas. Se  $p$  é  $<50\%$ , a amostra pedida é menor.